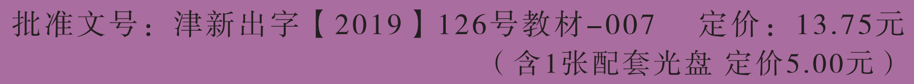


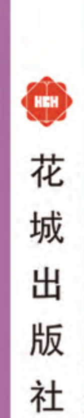


批准文号：津新出字【2019】126号教材-007　定价：13.75元
（含1张配套光盘 定价5.00元）



普通高中教科书
音乐
必修
音乐与舞蹈







普通高中教科书

音乐

必修

音乐与舞蹈



花城出版社

普通高中教科书

音乐

必修

音乐与舞蹈

主　　编　程建平

本册主编　王海英

花城出版社

中国·广州

图书在版编目（CIP）数据

音乐 ：必修. 音乐与舞蹈 / 程建平主编. -- 广州 ：花城出版社, 2019.8
普通高中教科书
ISBN 978-7-5360-8974-7

Ⅰ. ①音… Ⅱ. ①程… Ⅲ. ①音乐课－高中－教材 Ⅳ. ①G634.951.1

中国版本图书馆CIP数据核字(2019)第159526号

编写单位：花城出版社
主　　编：程建平
副 主 编：许新华　杨　健
本册主编：王海英
主要编写：张志琴　黄定雄

出 版 人：肖延兵
责任编辑：王永媛　钟　珺
技术编辑：薛伟民　凌春梅
责任校对：李道学
装帧设计：林露茜　李玉玺

书　　名　普通高中教科书. 音乐：必修. 音乐与舞蹈
PUTONG GAOZHONG JIAOKESHU. YINYUE：BIXIU. YINYUE YU WUDAO
出版发行　花城出版社
（广州市环市东路水荫路 11 号）
经　　销　全国新华书店
印　　刷　山东沂水沂河印刷有限公司
（山东省沂水县振兴路 1 号）
开　　本　889 毫米 × 1194 毫米　16 开
印　　张　7.5
字　　数　145,000 字
版　　次　2019 年 8 月第 1 版　2019 年 8 月第 1 次印刷
定　　价　13.75 元（含 1 张配套光盘　定价 5.00 元）
批准文号　津新出字［2019］126 号教材 - 007

目录 mulu

第一部分

第一单元　乐舞飞扬

第二单元　青春舞韵

第三单元　舞蹈世界

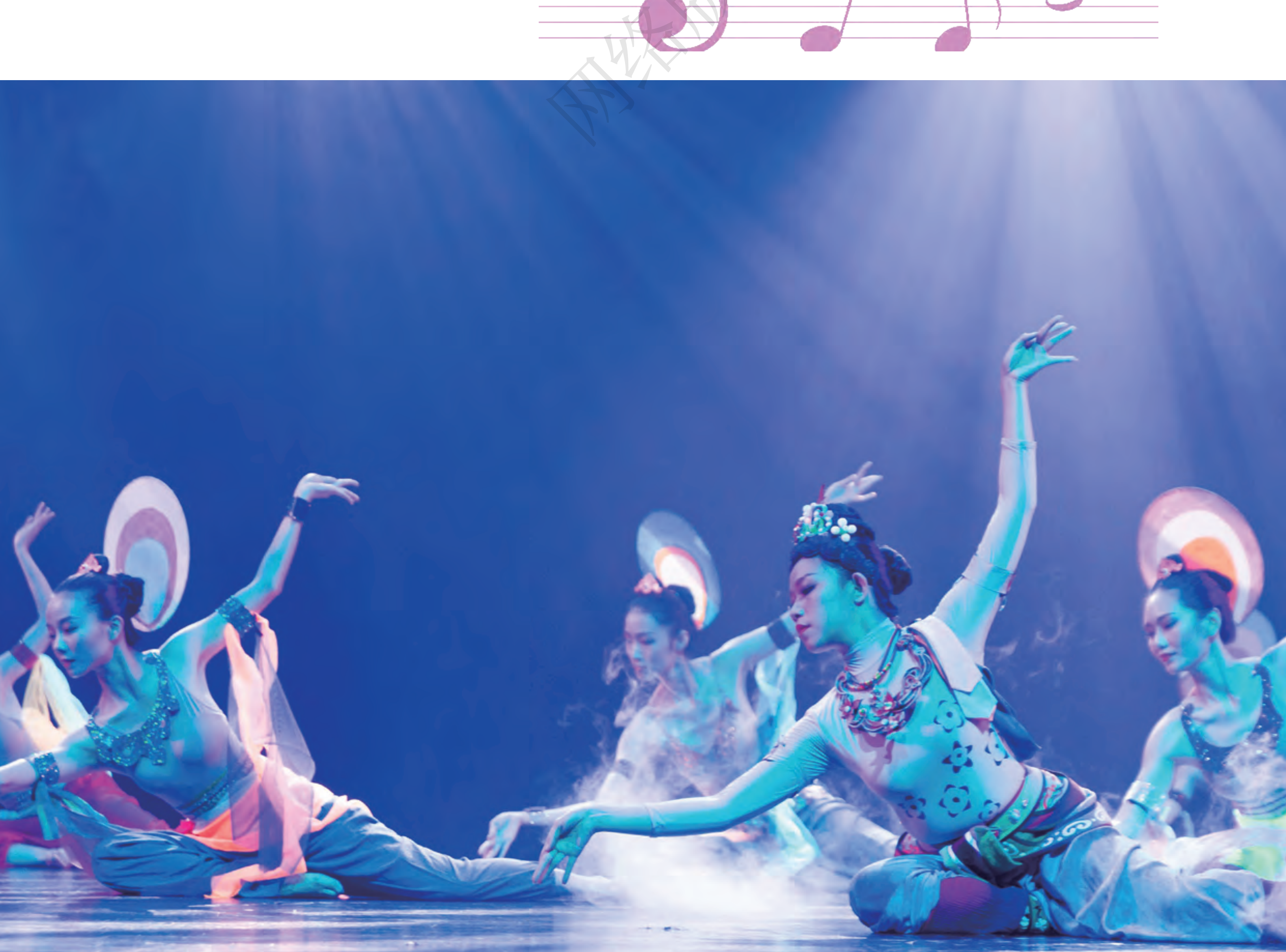
第二部分

第四单元　随乐而舞

第一部分

第一单元

乐舞飞扬



第 1 节　舞蹈的乐与韵

舞蹈，以经过提炼、组织和艺术加工的、有规律的人体动作为主要表现手段，表达人们的思想感情，反映社会生活。其基本要素是动作姿态、节奏和表情，是人类历史上最早产生的艺术形式之一。



［汉］彩绘陶仓楼乐舞图　　［中唐］反弹琵琶舞

舞蹈离不开音乐，从一产生起便和音乐紧密相连，音乐在舞蹈艺术中占有非常重要的位置，是不可分割的一个重要组成部分。只有舞蹈与音乐的结合才能形成完整的舞蹈艺术。

音乐能够配合并协助舞蹈在整个过程中表达情绪、体现性格、烘托气氛；舞蹈与音乐有着共同的节奏、韵律和情感内容，需要同步展示。因此，在进行舞蹈动作设计之前就必须有音乐，音乐可以帮助组织舞蹈动作，在舞蹈、舞剧中还担负着交代以及展现剧情的任务。

在古代，舞蹈、音乐、诗歌是结为一体的艺术表演形式。其中，舞中配乐，乐中伴舞，乐舞

交织，相映生辉。音乐是舞蹈的声音，舞蹈是音乐的形体，一个有形而无声，一个有声而无形，二者的结合是人类的智慧与想象力的完美体现。



欣赏与感知

● 汉唐古典歌舞《踏歌》

编导：孙颖

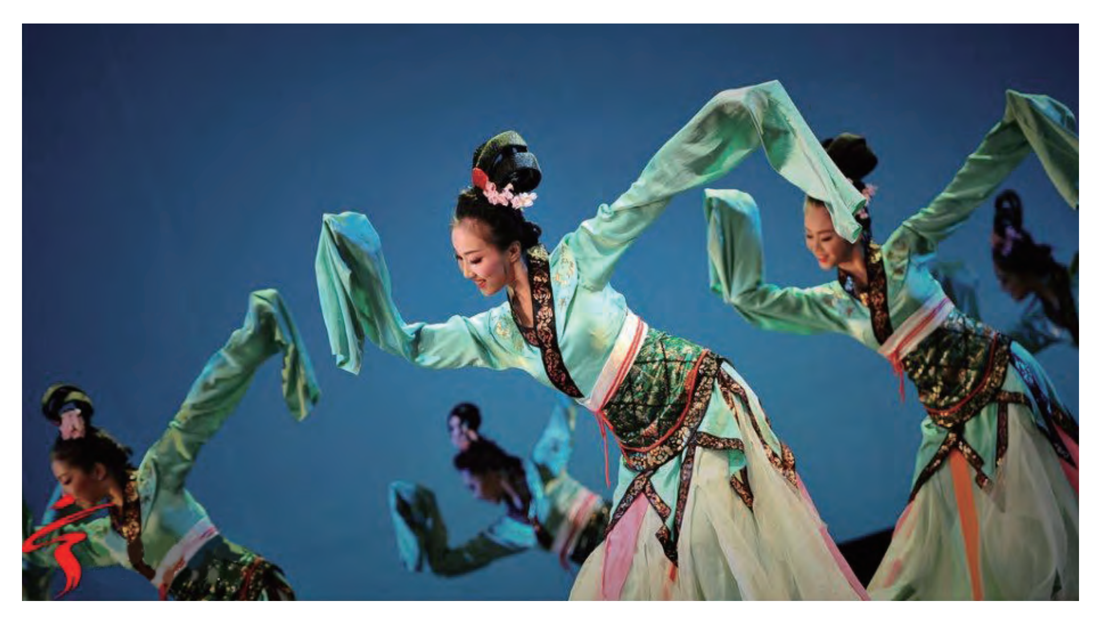
踏　歌

1=♭E $\frac{2}{4}$

王　健　词
孙　颖　曲

5 6 i 6 5 3 2 | 3 5 2· | 2 6 5 1 4 3 | 2 0 3 2 |
君 若 天 上 云， 依 似 云 中 鸟，

2· 7 6 7 5 | 6· 7 2 3 | 3 3 4 3 2 7 6 | 7 6 5· | ……
相 随 相 依 浴 日 御 风。



《踏歌》剧照

踏歌，是一种古老的自娱舞蹈形式，兴起于汉，盛行于唐。其舞蹈形式一直是踏地为节，边歌边舞，表现一种民间的“达欢”意识，而盛世达欢莫过于汉唐。

创作于20世纪90年代的古典歌舞作品《踏歌》，其舞蹈语言的独特之处在于以“一肩前后耸动带动同臂的左右摇摆”，再配以同脚在弱拍踏地做出的“一顺边”动律，一顿一挫，一扬一拽，把一群南国佳人娇柔可爱的形象以及风和日丽、携手游春的惬意心情表现得淋漓尽致。

● 芭蕾舞剧《天鹅湖》

编导：［法］彼季帕、［俄］列夫·伊万诺夫

四 小 天 鹅

——选自芭蕾舞剧《天鹅湖》



《四小天鹅》剧照

1=A $\frac{4}{4}$

中快板

［俄］柴可夫斯基 曲

(6 3 6 3 6 3 6 3) | 0 1 1 1 1. 71 2 1 | 7 2 2 2 2. 12 3 2 |

1 3 6 #5 | 3 – (0 7 3217) | 3 (6) 3 6 #5 | 3 – (0 7 3217) | 3 (6) i i i i. 7i 2 i |

7 2 2 2 2. 12 3 2 | 1 3 6 #5 | 3 – (0 7 3217) | 3 (6) 3 6 #5 | 3 – (0 7 3217) | ……

芭蕾舞，不仅在手臂、脚与躯干上具有程式化的动作和固定的形式，在表演形式上也具有特定的程式。建制中，演员有着严格的等级划分。男女演员的舞段常常分为三个部分：开始是被称为“慢板”的男女双人舞；中段是被称为“变奏”的男女各自的独舞；最后是被称为“结尾”的男女双人舞。

芭蕾舞剧《天鹅湖》中音乐与舞蹈的完美交融，充分地体现了创作者把形象性和抒情性完美结合的艺术造诣。舞剧通过对音乐的展开、对人物性格的刻画以及音乐的交响性，启发编导对舞蹈设计进行的交响化处理，使舞蹈与音乐的结合达到了完美无瑕的境界。

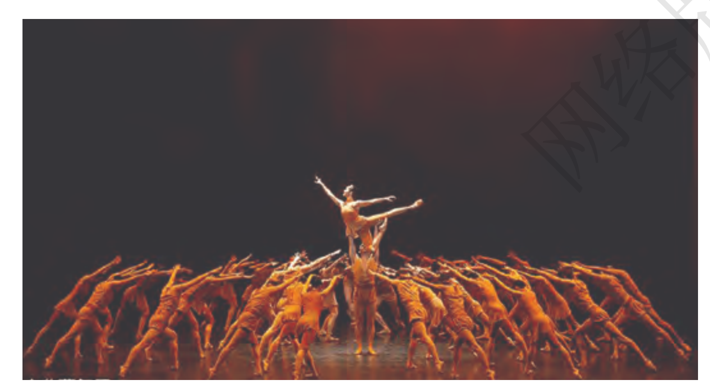
第二幕中的《四小天鹅》，以活泼跳跃的伴奏音型及二重奏的轻快乐句，形象地刻画了小天鹅天真活泼的可爱形象。四只小天鹅双臂相连放在身前，整齐划一的舞姿、轻盈灵巧的舞步，描绘出小天鹅在湖畔自由嬉戏的情景，充满着田园般的诗意。

●大型组舞《黄河》

编导：张羽军、姚勇

保 卫 黄 河

——选自钢琴协奏曲《黄河》



《黄河》剧照1



《黄河》剧照2

1=D $\frac{2}{4}$　　　　冼　星　海　曲

中速　明快有力地　　　　殷承宗、储望华、石叔城等　改编

钢琴 | 1̇ 1̇ 3̇ | 5 – | 1̇ 1̇ 3̇ | 5 – | 3 3 5 | 1̇ 1̇ | 6 6 4 |

乐队 | 0 0 | 1̇ 1̇ 3̇ | 5 – | 1̇ 1̇ 3̇ | 5 – | 3 3 5 | 1̇ 1̇ |

| 2̇ 2̇ | 5. 6 5 4 | 3. 2 3 0 | 5. 6 5 4 | 3 2 3 1 | 5. 6 | ……

| 6 6 4 | 2̇ 2̇ | 5. 6 5 4 | 3. 2 3 0 | 5. 6 5 4 | 3 2 3 1 |

组舞是舞蹈的表现形式之一，指将几个结构相对完整、独立的舞蹈组织在一起，用来表现一个统一的主题。在大型舞剧中，采用组舞的结构形式来表现特定的内容，是丰富舞剧色彩、提高和加强舞蹈化程度的艺术手法之一。

该舞蹈是根据钢琴协奏曲《黄河》所编。整个舞蹈编排以中国古典舞的动律和姿态为主，流动感强，形象鲜明。舞蹈设计借用了协奏曲的结构形式，采用复调（卡农）手法，使舞蹈动作与音乐旋律交织在一起，再现了黄河之水气势磅礴、奔流不息的宏伟景象，同时表现了苦难的中国人民不甘奴役、渴望自由的奋斗精神。



学习与掌握

● 舞蹈要素

1. 动作：舞蹈的基本表现手段，传情达意的舞蹈语言。舞蹈的内容、情节、情绪，是用艺术化的动作，通过时间、空间、力度来展现的。

2. 节奏：舞蹈速度、力度、气度的具体体现。舞蹈的各种动态、情感、意念、气质、神态，是在节奏的律动中得到完美体现的。没有节奏就没有舞蹈，节奏是舞蹈律动的基础。

3. 表情：舞蹈内在情感的身体体现。情是舞蹈的核心、动力、灵魂。千变万化的情感，形成千姿百态的舞姿。没有情感的动态，就没有舞蹈的生命。



实践与表现

舞蹈从节奏开始，伴随着简单的身体律动，形成了原始的舞蹈。《竹竿舞》的动作、节奏与舞蹈最原始的韵律相符。请跟随老师学习一段简单的黎族舞蹈《竹竿舞》，重点把握：

1. 在有节奏、有规律的敲击声里，体验黎族《竹竿舞》的舞蹈韵律和节奏特点。

2. 熟悉《竹竿舞》的音乐旋律，把握黎族舞蹈的民族特点及表现风格。



黎族舞蹈《竹竿舞》

3. 尝试寻找一段与《竹竿舞》音乐相似的其他音乐予以替换。

探究与拓展

1. 通过欣赏，请你谈谈音乐要素与舞蹈要素之间的相互关系。

2. 模仿舞蹈《保卫黄河》中“卡农”片段的表现方式，尝试与同学合作进行编创活动。

3. 为什么说音乐与舞蹈是姊妹艺术？

第 2 节　舞蹈的源与流



欣赏与感知

舞蹈与人类生活相伴相随，是人类在劳动实践中创造出来的最古老的艺术形式之一。从远古的模仿动物舞蹈，到图腾祭祀巫舞；从宫廷的清商雅乐，到民间的歌舞百戏，哪里有人类文明的脚步，哪里就有人类情感的载体——舞蹈。舞蹈艺术伴随着人类的发展，经历了不同的生产方式和生活内容的历史演变。



新石器时代舞蹈纹陶盆

●大型歌舞《仿唐乐舞》

总导演：苏文、史亚南　舞蹈编导：史亚南、王乃兴、张勇、大西、郭冰平、冯健雪、安志顺等



《仿唐乐舞》剧照1



《仿唐乐舞》剧照2

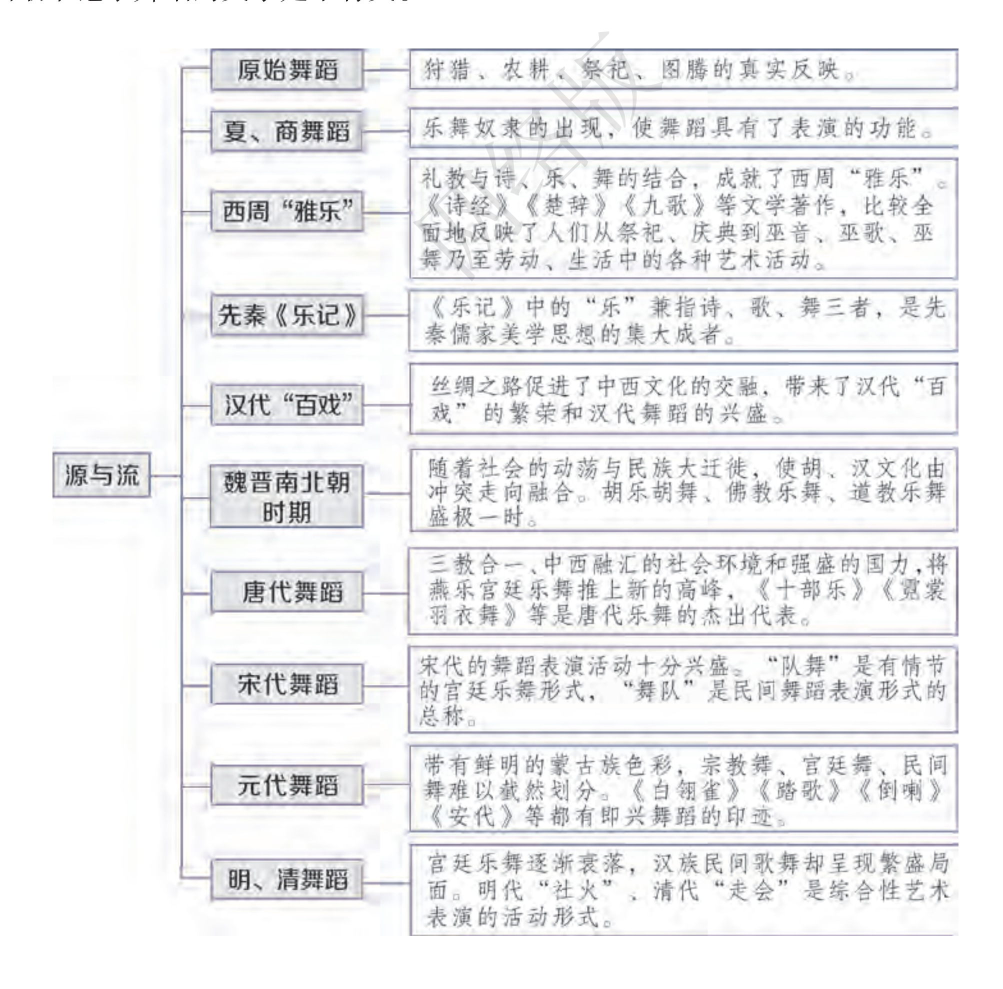
该乐舞在已知史料（文献与图像）的基础上进行艺术再创造，力图展现盛唐宫廷乐舞风貌。代表性的舞蹈《观鸟捕蝉》，是根据乾陵章怀太子墓《观鸟捕蝉图》壁画创作而成，表演了三个宫女不同的性格、心态、情感。其舞蹈场面、人物造型、舞蹈姿态等均源自该壁画和其他唐代墓室或宗教壁画。另有根据《晋白纻舞歌诗》的描述创作的女子群舞《白纻舞》，吸收了古代的袖舞技法，风格典雅、优美。还有根据唐代诗人杜甫的《观公孙大娘弟子舞剑器行》而编排的女子独舞《剑器舞》，借鉴了唐墓壁画与舞俑造型的创意，汲取传统舞剑技艺，再现了唐代舞蹈的风韵。而《秦王破阵乐》则是根据有关史料，吸收传统武术及古典舞语汇，表现了李世民的昭昭武功和大唐王朝的恢宏气势。



学习与掌握

人的动作、节奏与劳动密切相关。如用手拍打、用脚踩踏，在连续重复的动作过程中，就产生了人的动作的协调性和节奏感，再伴以呼喊或打击石块和木棍所发出的音响，最原始的舞蹈就出现了。

中国最早记录舞蹈的文字是甲骨文。





［殷商］甲骨文“多老舞”



［汉］乐舞俑



［汉］采桑舞图



［元］胡琴伎乐天



［明］乐舞



［清］地秧歌

●近现代舞蹈

从20世纪30年代末至40年代中期，中国舞蹈大体上沿着两个方向发展：一是抗日救亡和人民解放运动，使舞蹈艺术成为一种战斗的艺术；二是民族舞蹈艺术得到蓬勃发展，催发出清新的枝芽。主要有延安的“新秧歌”、吴晓邦所倡导的“新舞蹈”、戴爱莲等人开拓的“边疆舞”。



《宝莲灯》剧照



《荷花舞》剧照



《采桑舞》剧照

从20世纪50年代中期开始，中国舞蹈逐渐走向规模化与体系化，并涌现出大量的舞蹈作品。

20世纪80年代起，中国的舞蹈艺术在表现题材和表现形式上有了重大转变，伴随着改革开放，中国舞蹈进入了一个新纪元。



《丝路花雨》剧照



《红色娘子军》剧照



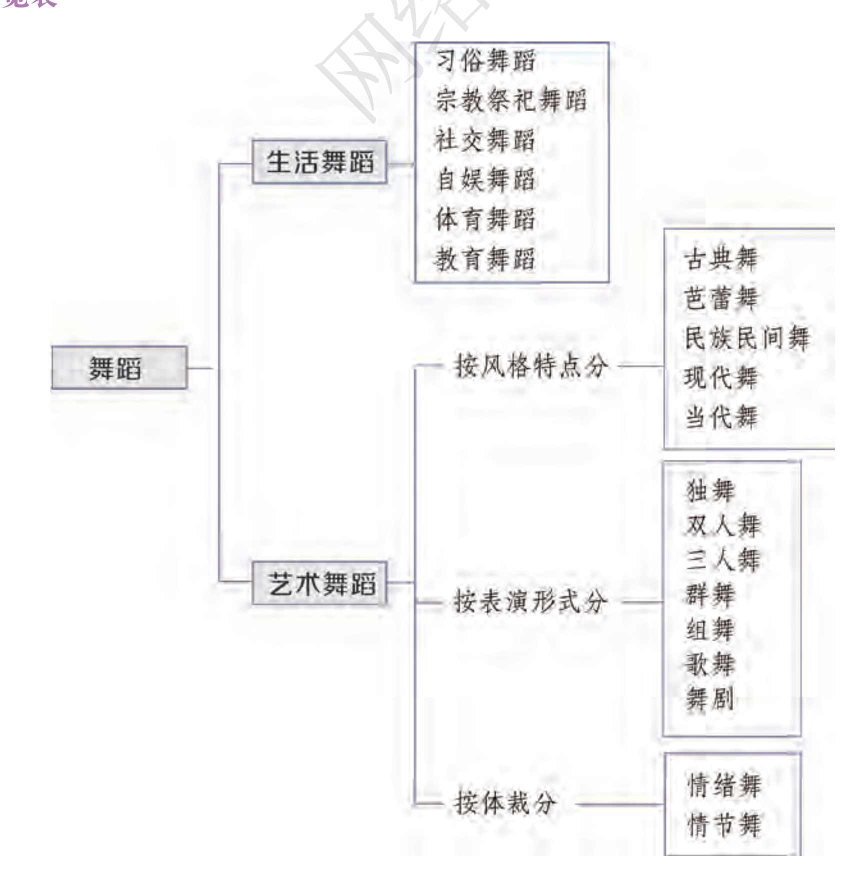
《沙湾往事》剧照



《醉鼓》剧照

舞蹈作为人们喜爱的艺术形式，在社会交往、文化娱乐、知识传承、健体等活动中发挥着重要作用，并根据其不同种类、不同样式、不同风格，形成了生活舞蹈和艺术舞蹈两大类。

● 舞蹈种类一览表



●生活舞蹈

生活舞蹈是指与人们的生活密切相关、功能性和目的性比较明确、人人都可以参与、具有广泛群众基础的舞蹈活动。


健康舞


广场舞

●艺术舞蹈

艺术舞蹈是指舞蹈家通过对社会生活的体验、观察、分析、综合、想象、提炼后进行艺术创作，并借助肢体表演而产生的主题鲜明、情感浓郁、形式完整、具有典型意义的艺术形式。


《小河淌水》剧照


《秦王点兵》剧照



《胡桃夹子》剧照



《我要飞》剧照



《走》剧照



实践与表现

1. 找一段适合表演《仿唐乐舞》的音乐。

2. 结合自己喜欢的音乐，用舞蹈动作表现日常生活中的某个场景。



探究与拓展

1. 结合舞蹈与生活的关系，你能从生活中发现舞蹈的素材吗？

2. 通过学习中国近现代舞蹈的发展，谈谈舞蹈作品与时代背景的联系。

3. 古诗中“淡妆浓抹总相宜”形容的是哪位古代舞者？



舞林寻觅

●我国近现代舞蹈名家

吴晓邦（1906—1995），曾任中国舞蹈家协会主席，20世纪中国新舞蹈艺术开拓者。主要作品有：《饥火》《思凡》等。



吴晓邦


戴爱莲

戴爱莲（1916—2006），曾任中国舞蹈家协会名誉主席，中国当代舞蹈艺术先驱者和奠基人之一。主要作品有：《荷花舞》《思乡曲》等。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。



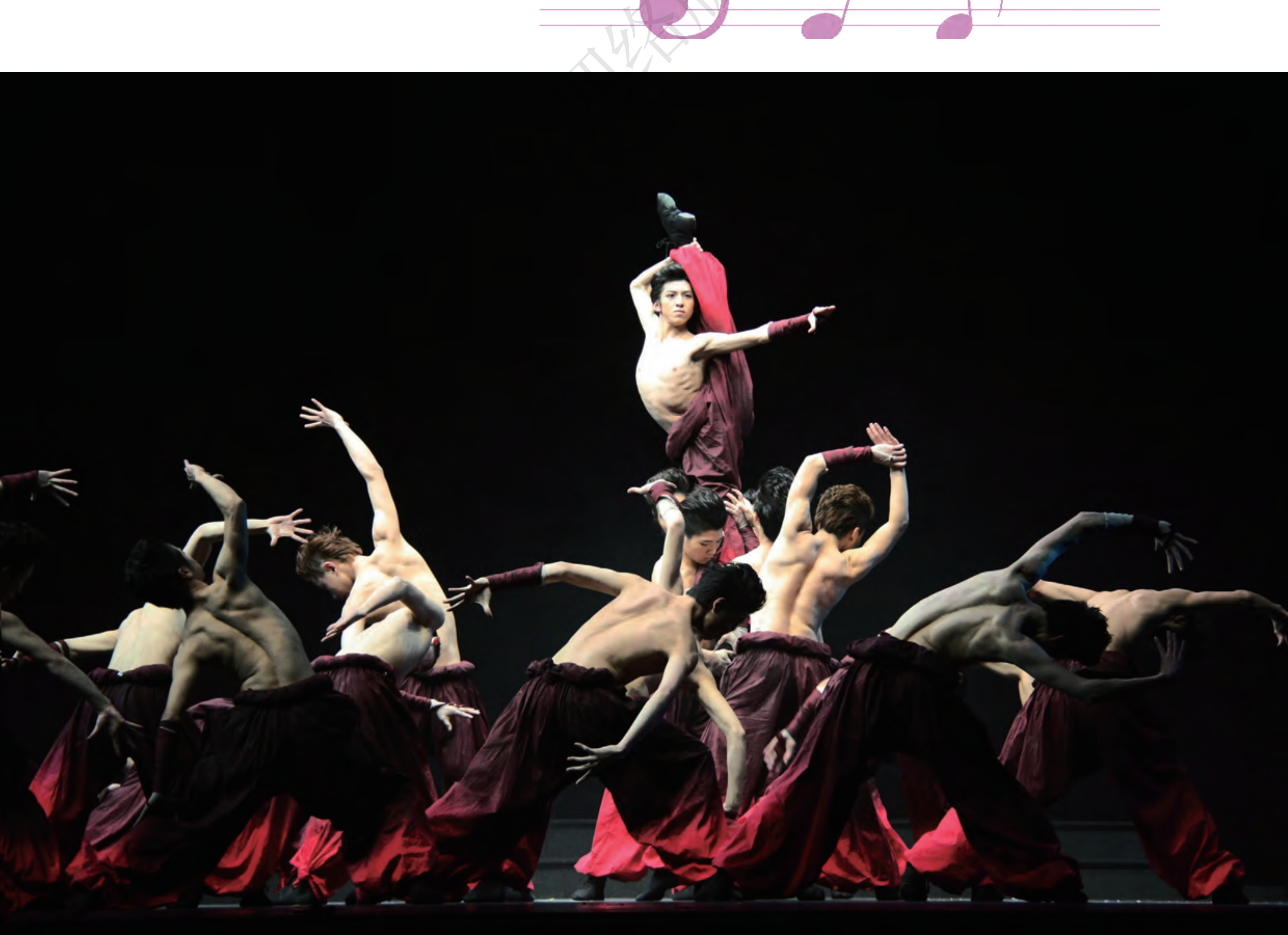
小词典

- 汉唐古典歌舞　卡农　生活舞蹈　艺术舞蹈　芭蕾舞　古典舞　民族民间舞　现代舞　当代舞

注：小词典栏目中的具体内容，详见附录一。

第二单元

青春舞韵



第 1 节　把杆上的魅力

舞蹈基训是舞蹈艺术的磐石，优美的舞姿总是从最基础的训练开始的。掌握舞蹈的基本体态、柔韧性、爆发力、平衡能力、控制能力等，是舞蹈训练不可缺少的内容。





舞蹈基训1



舞蹈基训2

● 舞蹈基训组合



《豆蔻年华》剧照

晨　　光

——选自舞蹈《豆蔻年华》音乐

1=♭B $\frac{2}{4}$

快速 欢快地

王小勇、周亚平 曲

6 3 | 5 6 6 | 1̇. 1̇ 6 5 | 3 2 1 6 | 5 56 2 1 | 5 3 3 2 |

5 56 2 5 | 3 1 2 | 6 3 | 5 6 6 | 1̇. 1̇ 6 5 |

3 2 1 6 | 5 56 2 1 | 5 3 3 2 | 1235 2 6 | 1 2 1 | ……

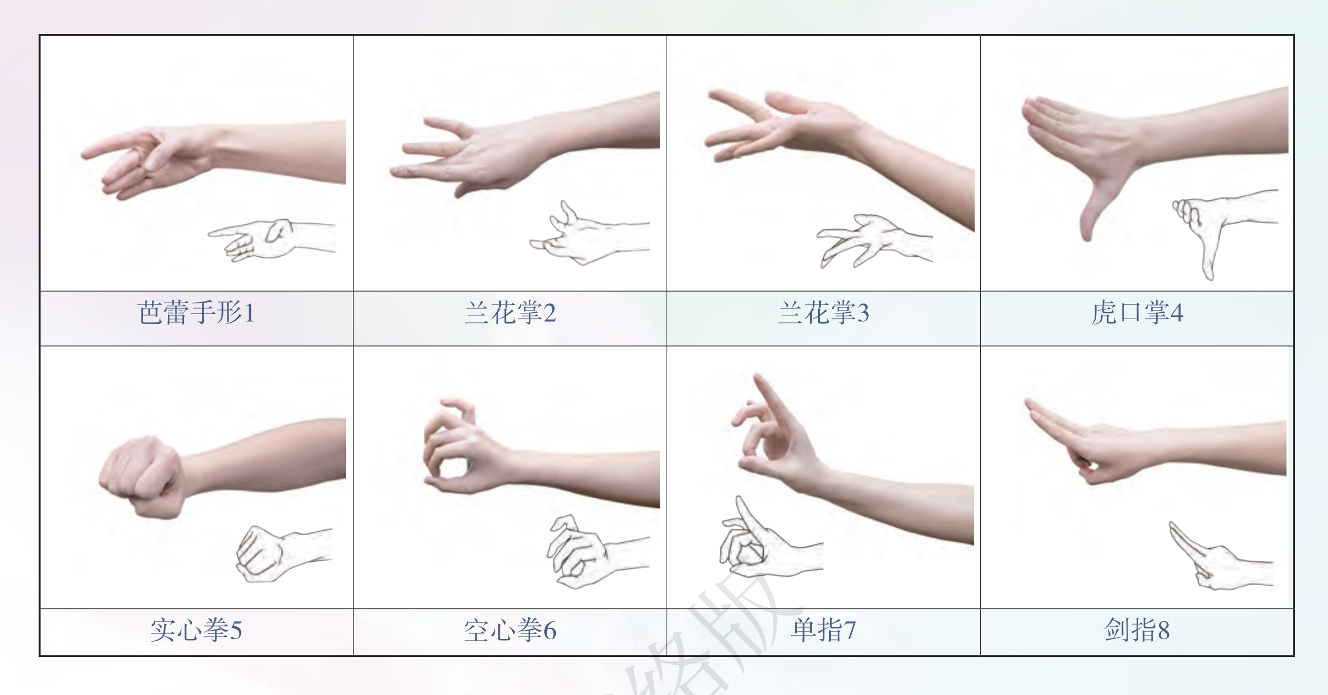
初春正长，豆蔻年华，我们不期而遇，随缘奋斗；秋之繁盛，风华正茂，我们相伴成长，不懈努力……



学习与掌握

● 基本动作

手形



芭蕾手形1　兰花掌2　兰花掌3　虎口掌4

实心拳5　空心拳6　单指7　剑指8

脚形

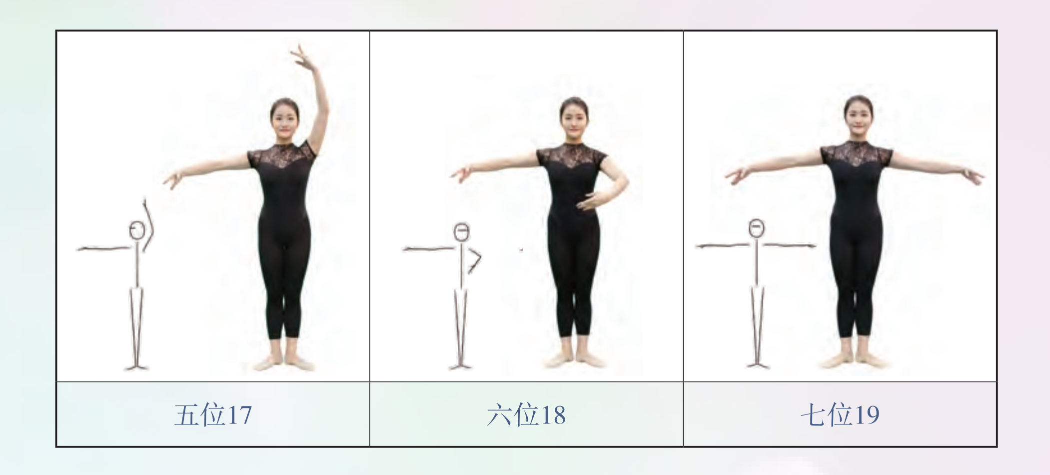


绷脚9　勾脚10　勾绷脚11　扣脚12

芭蕾舞手位



一位13　二位14　三位15　四位16



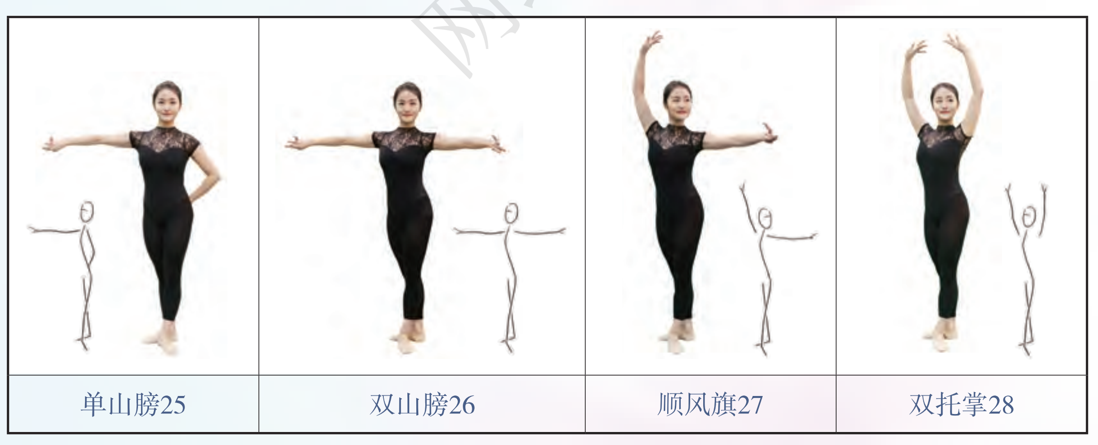
五位17　六位18　七位19

芭蕾舞脚位



一位20　二位21　三位22　四位23　五位24

古典舞手位



单山膀25　双山膀26　顺风旗27　双托掌28



托按掌29　山膀按掌30　冲掌31　提襟32　斜托掌33

古典舞脚位



正步34	丁字步35	小八字步36	大八字步37
踏步38	大掖步39	前弓箭步40	侧弓箭步41

● 擦地、小踢腿组合

擦地：擦出时，膝盖要伸直，脚跟用力向前顶，脚面绷直，脚尖着地；收回时，膝盖仍要伸直，经过脚掌、脚跟渐渐着地到全脚收回，可向前、旁、后方向擦地。

小踢腿：在擦地的基础上轻巧而有力地踢出，控制在离地面25度角。可向前、旁、后方向踢腿。

擦地的动作训练适合选用轻快的音乐；小踢腿的动作训练适合选用富有弹性的音乐。

1=C $\frac{2}{4}$

轻快地

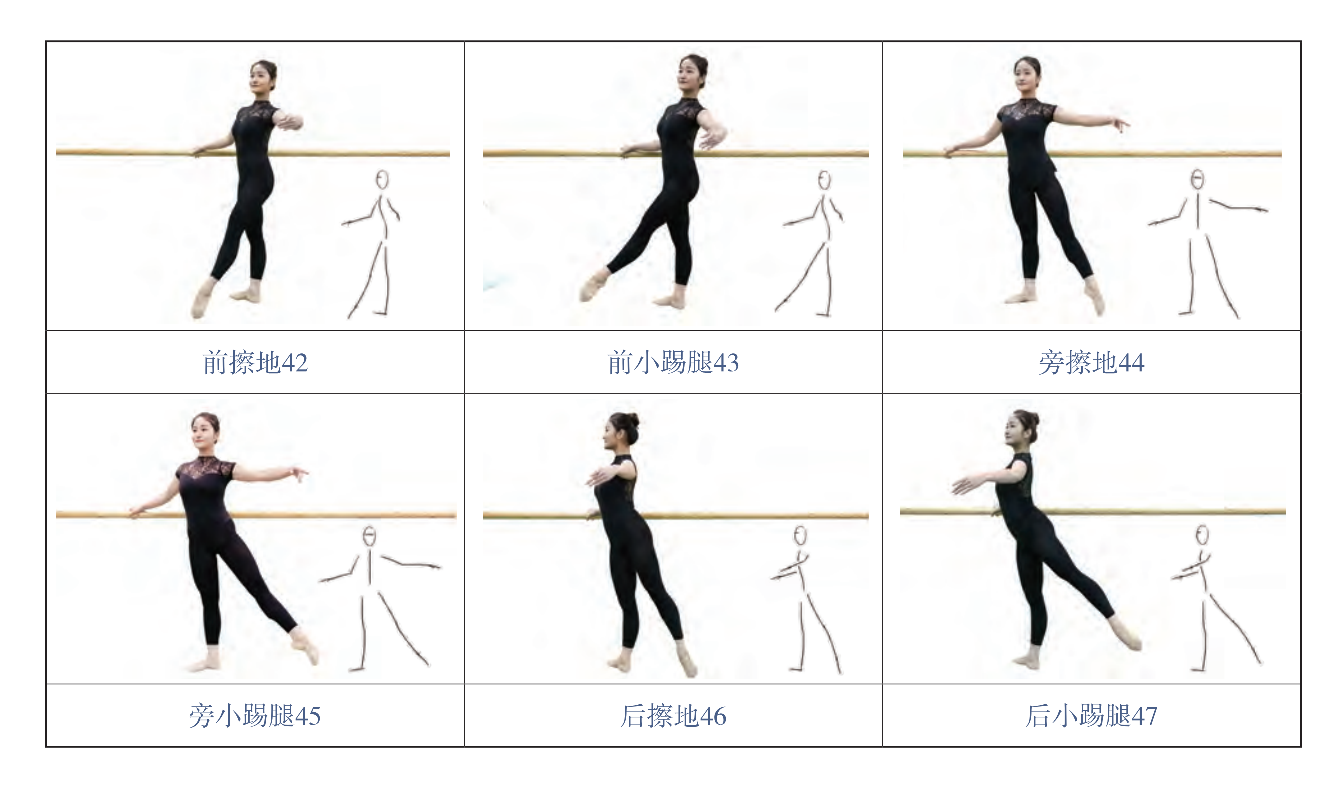
许 雪 曲

5 34 5 i | 5 34 5 i | 7 i 2 7 | 5 - |

6 45 6 2 | 6 45 6 2 | 7 5 i. 2 | 3 - |

5 34 5 i | 5 34 5 i | 7 i 2 7 | 6 - |

6645 6 2 | 75i2 3 | 2 2 5. 7 | i - ‖



前擦地42	前小踢腿43	旁擦地44
旁小踢腿45	后擦地46	后小踢腿47

排演实践

准备动作：五位脚准备，一位手经二位到七位。

前：1~8*：向前擦地（见图42）一次。

2~8：向前擦地两次。

3~8：向前小踢腿（见图43）两次，离开地面25度角。

4~8：1–2拍，向前小踢腿。

3–6拍，小踢腿点地两次。

7–8拍，收回五位。

旁：节奏、音乐同上（见图44、45）。

后：节奏、音乐同上（见图46、47）。

旁：节奏、音乐同上。

结束：手收回一位。

● 蹲、腰组合

蹲、腰训练适合选用抒情、流畅的音乐。

蹲：分半蹲和全蹲。在基本站姿的基础上两脚外旋，全脚掌着地，逐渐屈曲膝关节，直至脚跟不离开地面蹲到最大限度，叫半蹲；继续下蹲使脚跟离开地面，大小腿之间的距离最接近时，叫全蹲。

腰：腰是身体运动的中心环节。腰部动作分为胸腰、前腰、旁腰和后腰。

*1~8：指第1个8拍（即音乐起，第1拍至第8拍），往后序号依此类推。

1=♭B 3/4

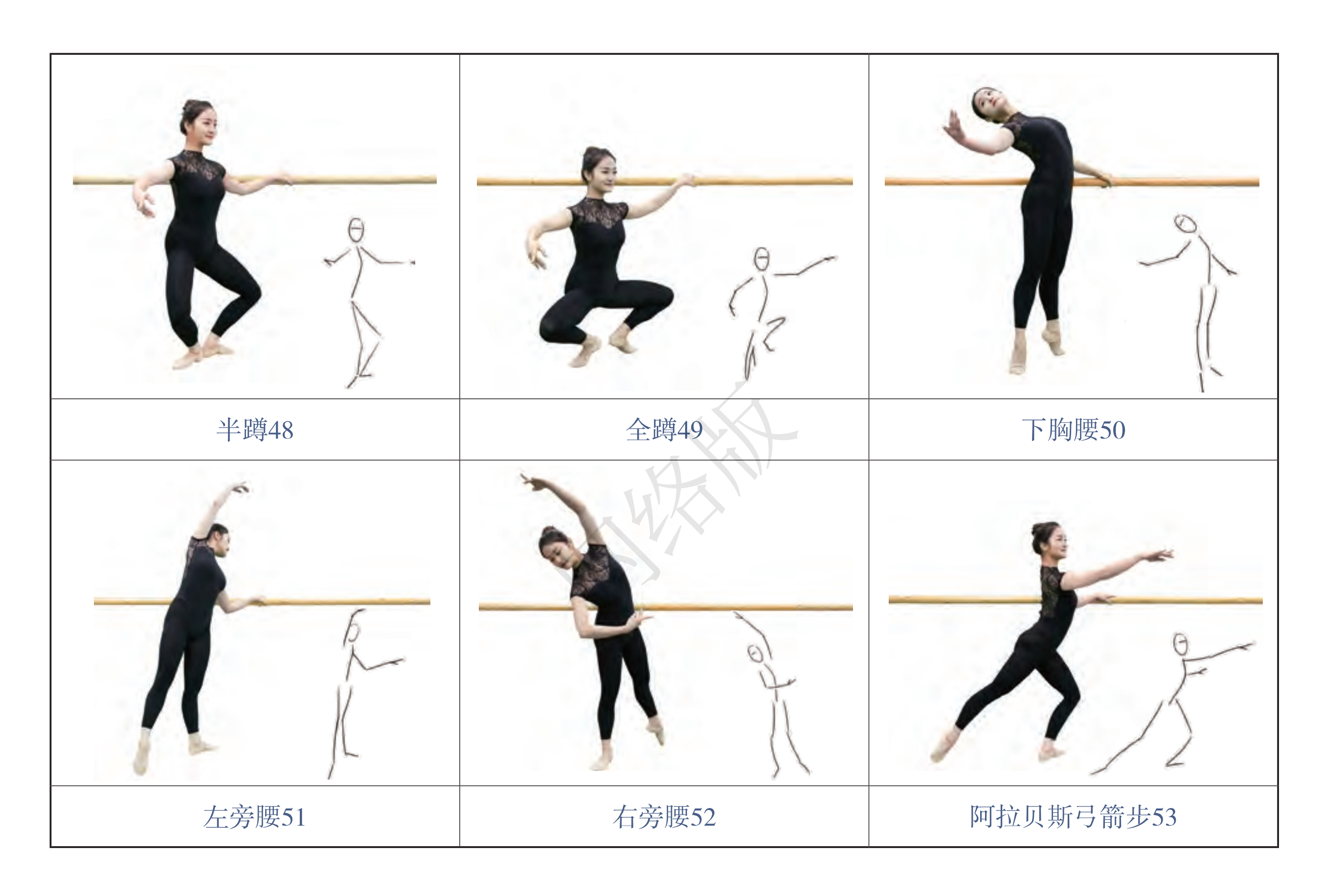
抒情地

许 雪 曲

3. 4 5 3 | 1 - - | 7. 1 2 3 | 5 - - | 6 - 7 |

1 - 6 | 5. 1 3 | 2 - - | 3. 4 5 3 | 1 - - |

7. 1 2 3 | 6 - - | 5 6 5 | 5 3 2 | 3. 5 6 2 | 1 - - ‖



半蹲48　全蹲49　下胸腰50

左旁腰51　右旁腰52　阿拉贝斯弓箭步53

排演实践

准备动作：五位脚，手一位经二位到七位，脚旁擦地收回一位。

一位蹲：

1~12：半蹲（见图48）两次。

2–3~12：全蹲（见图49），手经一位、二位到七位，做两次。

4~12：立脚尖，含胸腰、下胸腰（见图50）、起直，旁擦地成二位脚。

二位蹲：

1~12：半蹲两次。

2–3~12：全蹲，手经一位、二位到七位，做两次。

4~12：三位手左旁腰（见图51）、四位手右旁腰（见图52）、起直，收成五位脚。

五位蹲①：

1~12：半蹲两次。

2–3~12：全蹲，手经一位、二位到七位，做两次。

4~12：三位手左旁腰、四位手右旁腰、起直，收回五位脚。

五位蹲②：

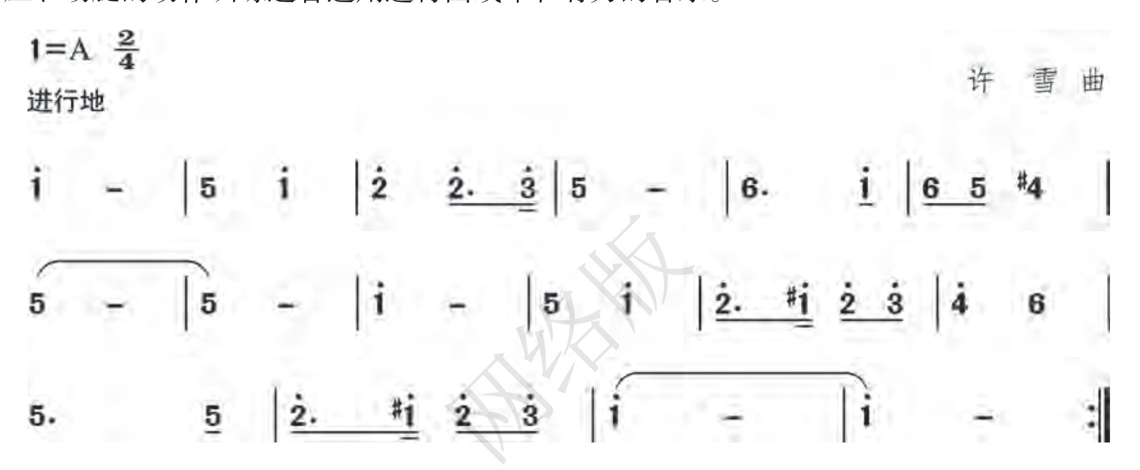
1~12：半蹲两次。

2–3~12：全蹲，手经一位、二位到七位，做两次。

4~12：一位手前腰、二位手立直、三位手后腰立直，阿拉贝斯弓箭步（见图53），结束。

● 压、踢腿组合

压、踢腿的动作训练适合选用进行曲或雄壮有力的音乐。





前压腿54	旁压腿55	向前大踢腿56
向旁大踢腿57	后压腿58	向后大踢腿59

排演实践

准备动作：五位脚，旁吸腿伸直上把杆，手一位经二位到三位。

1–3~8：向前压腿（见图54）六次，手三位。

4~8：抱腿。

间奏　换压旁腿：

1–2~8：向旁压腿（见图55）四次，手三位。

3~8：向旁压腿四次，手三位。

4~8：抱腿。

间奏　下把杆身体立直，脚前点地向后擦地成后点地：

1~8：向前大踢腿（见图56）两次，手七位。

2~8：向前大踢腿三次，手七位。最后一小节转身面对把杆，双手扶把。

3–4~8：向旁大踢腿（见图57），节奏同上。

间奏　旁吸腿伸直上把杆，手三位：

1–3~8：向后压腿（见图58）六次，手三位。

4~8：抱腿。

间奏　身体立直，脚后点地向前擦地成前点地：

1–4~8：向后大踢腿（见图59）四次，手三位。



实践与表现

1. 选择一个组合，跟随音乐跳出你优美的舞姿。

2. 用你喜欢的音乐片段进行基本动作练习。

探究与拓展

1. 在进行舞蹈的软、开度训练时，如何避免韧带的拉伤和关节的损伤？

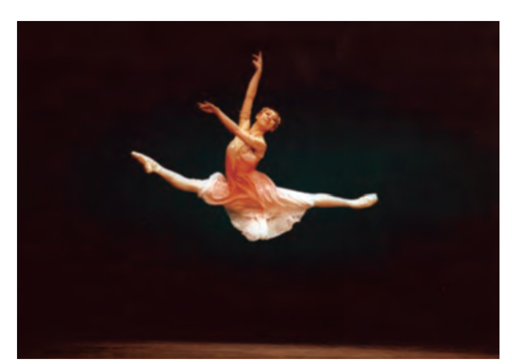
2. 芭蕾舞训练中的“开、绷、直、立”在舞蹈中有什么重要性？

第 2 节　飞翔的瞬间



欣赏与感知

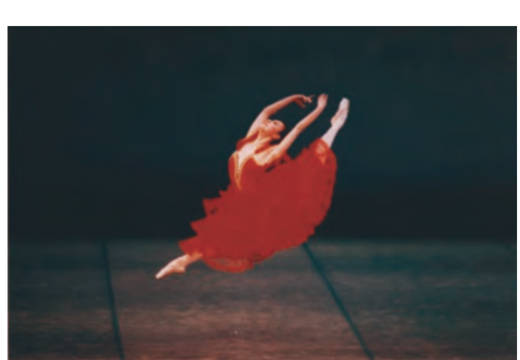
跳跃，属于舞蹈的技巧动作，具有很强的表现力和感染力。优美的空中造型能给人们带来美的无限遐想。



凌空跃



斜叉跳



紫金冠跳



并腿跳



躺身蹦子



单飞燕

● 舞蹈技巧组合



舞蹈大赛技巧组合

梁　　祝

——选自小提琴协奏曲《梁祝》

1=E $\frac{4}{4}$

如泣如诉地

何占豪、陈　钢　曲

3　5· 6　1· 2　6 5 | 5　-　6　1 3 | 2 3 5　1 7 6 2　- | ……

渐慢

2·　5　3 5 3 2 1　1　0 3 | 2 3 2 7　6 2　7 6　5 | ……

舞蹈技巧在各种跳、转、翻或是快速的连续技巧、地面翻滚、空中转体和大幅度的腾空中，使肢体灵动鲜活，让人赏心悦目，也能更加形象、生动地表现舞蹈作品中的情绪和场景。



小跳：离地面较低的跳，是训练跳跃能力的基础。小跳的动作适合选用灵巧、欢快的音乐。



中跳：相对小跳而言，弹跳的力量和幅度较强。中跳的动作适合选用节奏平稳的音乐。



大跳：技术性高，弹跳力量和幅度大，表现力强。大跳的动作适合选用雄壮奔放的音乐。



● 跳跃组合

1=F $\frac{2}{4}$

快速 跳跃地

许 雪 曲

5 #4 5 3 1 | 3 #2 3 1 5 | 3 4 5 6 5 6 7 | 1 3 2 | 5 #4 5 3 1 | 3 #2 3 1 5 |

3 4 5 6 5 6 7 | 1 3 1 | 2 2 2 7 7 7 | 2 2 2 6 6 6 | 2 3 2 7 2 3 2 6 | 7 6 5 7 2 |

2 2 2 7 7 7 | 2 2 2 6 6 6 | 2 3 2 7 2 3 2 6 | 5 2 7 6 5 | 5 #4 5 3 1 | 3 #2 3 1 5 |

3 4 5 6 5 6 7 | 1 3 2 | 5 #4 5 3 1 | 3 #2 3 1 5 | 3 4 5 6 5 6 7 | 1 3 1 :‖

排演实践

准备动作：双手叉腰，一位脚准备。前奏音乐最后半拍一位半蹲。

1~8：1–3拍，一位小跳（见图60），每拍一次，第4拍停。5–8拍，一位中跳两次。

2~8：重复1~8的动作。

3–4~8：节奏同上，做二位跳（见图61）。

5–6~8：节奏同上，做五位跳（见图62）。

7~8：向2方位，错步凌空跃（见图70）。

8~8：向7方位，左脚凌空跃。



实践与表现

1. 分组进行小跳、中跳、大跳的练习。

2. 选择合适的音乐片段，进行即兴的跳跃组合展示。



探究与拓展

1. 舞蹈“跳跃”动作的要领有哪三个步骤？这三个步骤怎样与气息相结合？

2. 谈谈“跳跃”在舞蹈表现中的作用。

第 3 节　流动的旋律



欣赏与感知

● **古典舞《扇舞丹青》**

编导：佟睿睿

高 山 流 水

1=D 2/4　　　　　　　　　　　　浙 江 筝 曲

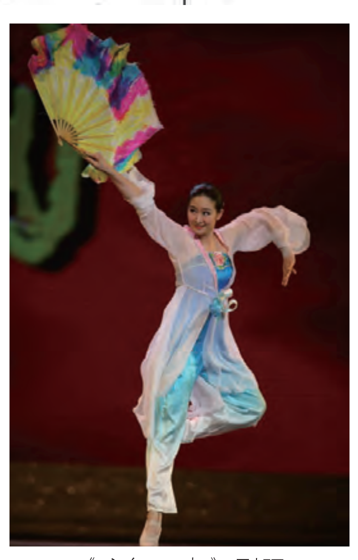
慢板 典雅、舒展地 ♩=44　　　　王巽之 传谱

　　　　　　　　　　　　　　　项斯华 演奏谱

3 55 6 i | 3 55 6 1 | 5 6 653 | 2 2. 3 | 565 3 32 | 1 1 |

mf　　　　mp　　　　mf

5 i 6 65 | 3 23 5 5 | 2 65 3 32 | 1 1 | ……



《扇舞丹青》剧照

古典舞《扇舞丹青》，通过表演者似飞腾狂草，像描画丹青般一招一式的精彩表演，在整个舞台空间塑造出典雅、端庄，充满中国传统文化气息的舞蹈形象。将古典舞与中国书法、扇文化、剑文化融为一体。在情景交融、人与自然浑然一体中达到含蓄蕴藉、言有尽而意无穷的艺术境界，营造了一个恬静、雅致和高远的意境。

● 芭蕾舞剧《天鹅湖》

编导：［法］彼季帕、［俄］列夫·伊万诺夫



《天鹅湖》剧照

舞剧《天鹅湖》音乐片段

1=E $\frac{2}{4}$

中速

［俄］柴可夫斯基 曲

1 | 2. 1 5. 1 | 2. 1 5. 1 | 4 3 2 1. 4 | 3 2 #1 2. 2 |

3. 2 6. 2 | 3. 2 6. 5 | 6 5 6 7 6 7 | 1.. ……

《天鹅湖》以诗一般的意境和强烈的艺术感染力，描绘了正义与邪恶的矛盾冲突。该剧堪称芭蕾史上的典范之作。

● 现代舞《青春日记》

编导：谭堃

青苹果的日记本，记录着花样季节里的点滴。有那可爱的同桌、惊喜的生日礼物、集体出游时的欢乐……更有同学间的关爱与鼓励，使我们在学习受挫的迷惘中坚定信念。

那寒窗苦读为的是共同的求学梦。锲而不舍的精神、深厚的同窗情谊是高中三年最为珍贵的记忆！



《青春日记》剧照

● 电影《舞出我人生（3）》

导演：朱浩伟

舞出我人生（3）

一群年轻人为了追逐梦想而舞，他们的生活从此开始改变。



《舞出我人生（3）》剧照1



《舞出我人生（3）》剧照2

学习与掌握

● 古典舞组合

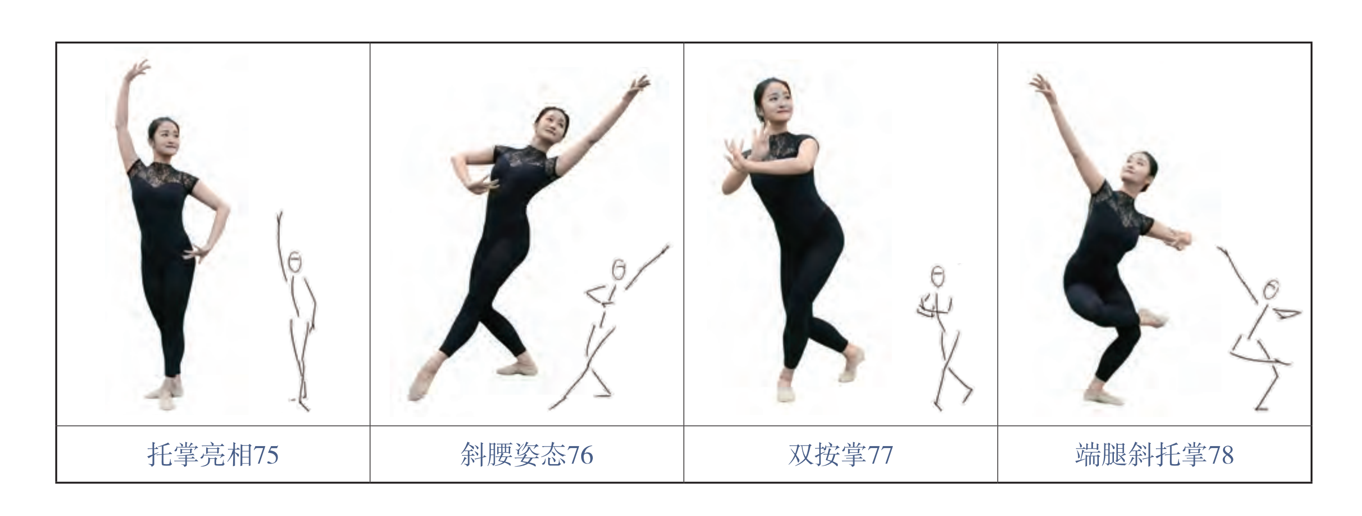
冰 菊 物 语

1=F $\frac{4}{4}$

张亚东 曲

0 2305 653 0235 | 3 - - 056 | 121 065 235 | 6 - - 35 |

|: 6 3 2 17 | 6. 7 653 35 | 6 1 7. 1 65 | 6 - - 35 :|| ……



托掌亮相75	斜腰姿态76	双按掌77	端腿斜托掌78

排演实践

准备动作：左丁字步站立，身体面对1方位，头看1点，双背手手位。

1~8：1–4拍，左手不动，右手从身旁提起至头顶，随即向下压腕托掌亮相（见图75）。5–8拍，右腿半蹲，左腿向3方位擦地点地，身体向左拧身，左手摊掌经体侧提至上侧位，右手按掌落下至胸前成斜腰姿态（见图76）。

2~8：1–4拍，前移重心，落右后踏步蹲，左手落至胸前，双手呈胸前双按掌（见图77）。5–8拍，转身。

3~8：右腿经旁环至端腿位，左腿屈膝半蹲，左手按掌于右肩前，右手至斜上位，身体右后拧身，成端腿斜托掌（见图78）姿态。

4~8：1–2拍，右腿后撤步，双手抹开成双山膀。3–6拍，右腿经擦地到7方位点地，左腿屈膝半蹲，右手经过腋下穿手到斜上方位，左手按掌于胸前。7–8拍，右腿收回前丁字步，左手抹开至山膀后收回背手，右手落下至后背手。

反面动作，节奏同上。

结束。

● 芭蕾舞姿组合

永远在一起

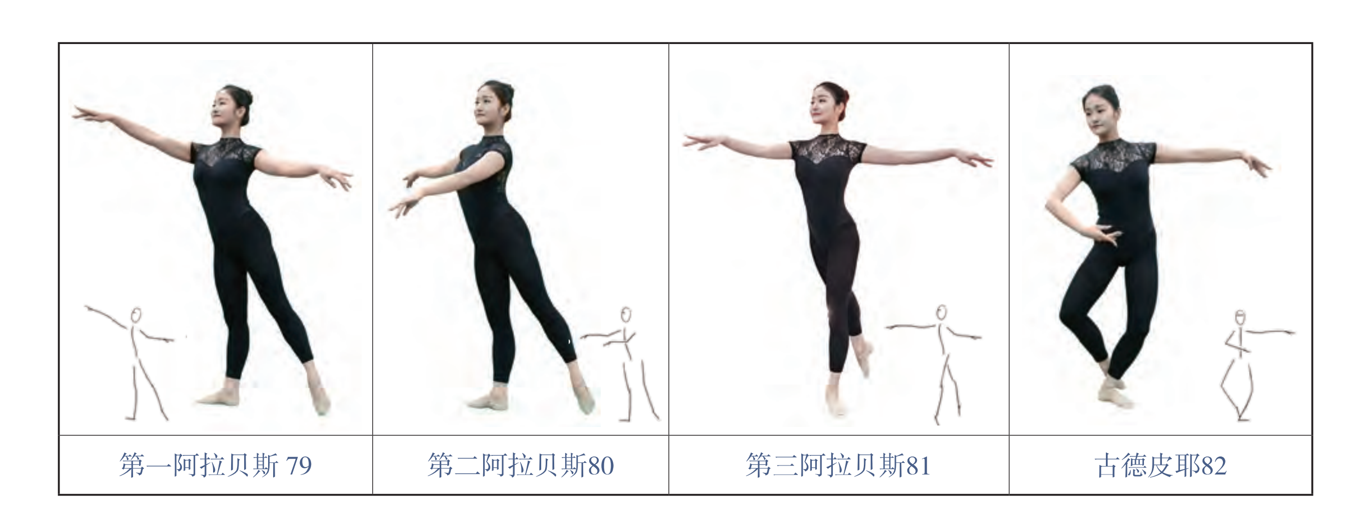
——选自动画片《千与千寻》

1=C $\frac{3}{4}$

［日］久石让 曲

1 5 3 | 1 5 3 | 1 5 3 | 1 5 1 2 ‖: 3 1 5. 3 | 2 5 2 | 1 6 3. 1 |

7 – 1 | 6 7 1 2 | 5 1 2 3 | 4 4 3 2 1 | [1.] 2 – 1 2 :‖ [2.] 1 –……



第一阿拉贝斯 79　第二阿拉贝斯80　第三阿拉贝斯81　古德皮耶82

排演实践

准备动作：面对2方位，五位脚，一位手。

1~12：1–6拍，右起第一阿拉贝斯（见图79）。7–12拍，第二阿拉贝斯（见图80）。

2~12：1–3拍，左脚往前，右后古德皮耶（见图82），右手在前六位手，插秧步至反面。4–6拍，重复1–3拍动作至2方位。7–9拍，第三阿拉贝斯（见图81）。10–12拍，收回五位脚，一位手。

3~12：1–3拍，面朝1点，左脚旁擦地，手经过二位打开至七位。4–6拍，左脚收至后五位。7–9拍，右脚起古德皮耶，左手在前六位。10–12拍，反面同7–9拍动作。

4~12：1–3拍，同7–9拍动作。4–6拍，左腿旁点地，右腿蹲。7–9拍，左腿划置后点地，右腿伸直。10–12拍，收回五位脚，一位手。

反面动作，节奏同上。

结束。

● 现代舞组合

天使艾美丽

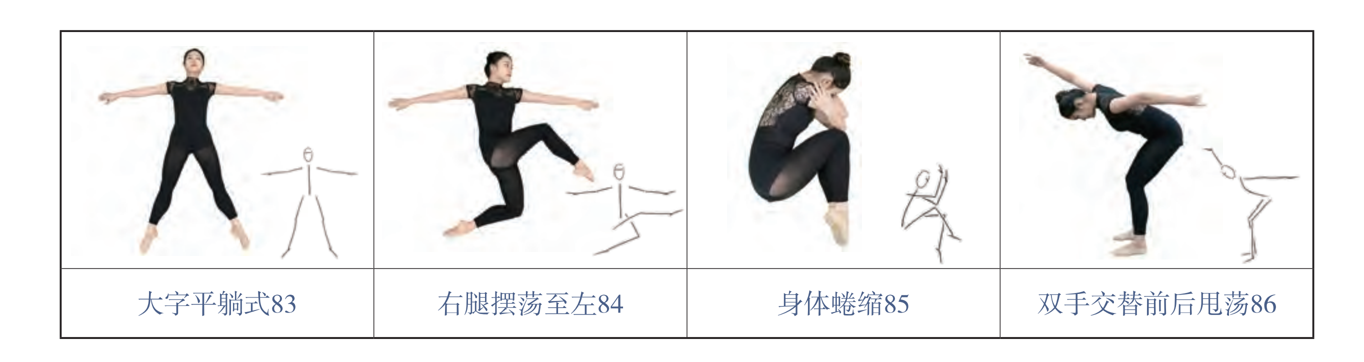
——选自电影《天使艾美丽》

1=G $\frac{4}{4}$

[法]扬·提尔森　曲

6 3 6 3 6 3 6 3 | 5 3 5 3 5 3 5 3 | 5 3 7 3 5 3 7 3 | 5 2 7 2 5 2 7 2 |

‖: 6 1 6 1 3 4 3 – | 5 7 1 7 1 2 1 – | 5 7 6 7 3 4 3 – | 5 7 6 7 – – :‖ ……



大字平躺式83	右腿摆荡至左84	身体蜷缩85	双手交替前后甩荡86

排演实践

准备动作：平躺地面（见图83），平摊双手平行于双肩。

准备拍：双腿屈膝。

1~8：右腿起摆荡至左边（见图84），左右腿交替，四拍一动。

2~8：重复1~8动作。

3~8：右腿起摆荡至左边，左右腿交替，两拍一动。

4~8：1–4拍，右腿起摆荡至左边，同时右手指尖带动手臂经最远路线绕头顶划圆至左边，身体蜷缩（见图85），后顺势起蹲。5–8拍，双脚呈正步位，与肩同宽，由尾椎骨带动，经胯、腰、胸、颈、头顶至完全直立；双手自然垂直于体侧两旁。

5~8：1–4拍，双脚呈正步位，与肩同宽，双手由胳膊肘带动贴身扬至头顶上方，指尖延伸。5–8拍，左手指尖带动往上伸展，右手保持不动。

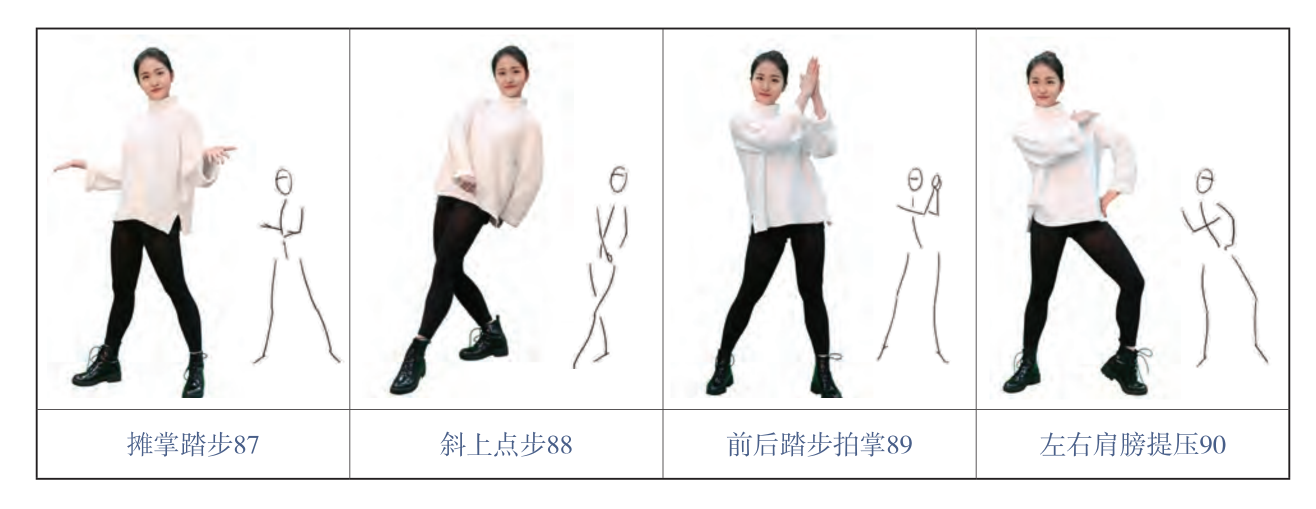
6~8：1–4拍，双脚呈正步位，与肩同宽，右手指尖带动往上伸展；左手保持不动。5–8拍，左手伸展至与右手平行。

7~8：双脚呈正步位，与肩同宽，屈膝颤膝。同时双手由指尖带动交替前后甩荡（见图86），两拍一动。

8~8：双脚呈正步位，与肩同宽，双手由指尖带动经最远路线划圆回至体旁两侧。

结束。

● 街舞组合



摊掌踏步87	斜上点步88	前后踏步拍掌89	左右肩膀提压90

排演实践

所有动作以右边方向开始。

前奏：双脚跨立，双手合拢于胯前，低头做预备姿势。第2个8拍最后一拍抬头。

1~8：上身保持预备姿势不变，左右移重心，节奏为两慢三快。

2~8：1–4拍，左右摊掌踏步（见图87），两拍一个动作。5–8拍，双手放在预备姿势，身体从左往右地绕圈，四拍完成。

3~8：开合步。保持基本颤膝的律动，一拍一个动作，右左各做两次。

4~8：左右斜上点步（见图88），双手打开侧平举，经过下划，形成一前一后。手脚配合起来，一拍一个动作，左右各做两次。

5~8：前后踏步拍掌（见图89），一拍一个动作。

6~8：左右肩膀提压（见图90），手配合动律左右拍肩膀，最后一拍配合抬脚动作，一拍一个动作。

7~8：重复3~8的动作。

8~8：左右斜后点步，配合步伐双手打开侧平举至前后交叉手。

9~8：重复5~8的动作。

10~8：左右移胯，配合动律双手左右做波浪手势，第4拍，配合抬脚动作。7–8拍，接双手划圈抱手臂姿势结束。

简笔画杆型人的各部位画法

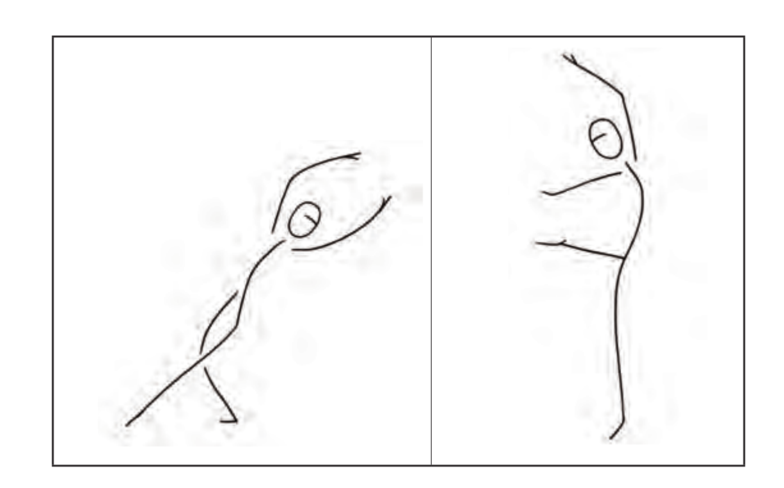
1. 头：蛋形脸型，眼线示向。

正面	左侧面	右侧面	正侧	正后	仰	俯

2. 手：一直五笔，表达轮廓。

手心向上	手心向下	握拳	指	掌	兰花指	伸三指	伸五指

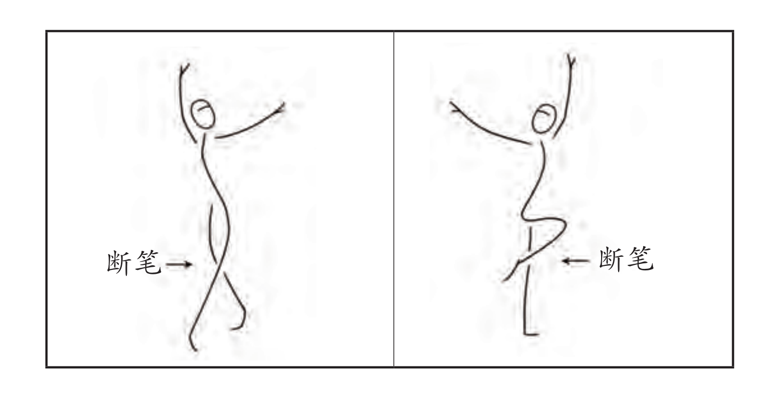
3. 腰胯：上腰曲线，胯部外弯。



4. 肩膀：适当留空，虽无似有。



5. 腿：前腿连贯，后腿断笔。



6. 脚：勾、绷、扣、立，一笔可成。

勾	绷	扣	立	一位	五位	八字	踏步（前）	踏步（后）



实践与表现

1. 选择本单元学习过的一个舞蹈组合进行个人或者小组展示。

2. 用自己喜欢的音乐片段，结合所学动作，编创一段舞蹈组合。

3. 任选一个舞蹈组合（古典舞、芭蕾舞或现代舞），用简笔画把动作记录下来。



探究与拓展

1. 说说中国古典舞与戏剧、武术之间的联系。

2. 谈谈芭蕾舞可以与哪些体育运动项目相融合。

3. 请你说说芭蕾舞的审美特征。



舞林寻觅

足尖鞋的奥秘

足尖鞋不同于普通的软底练功鞋。它的前部由特殊的胶水把布一层一层地粘起来并打实，形成一个硬硬的头，并且在最前端有一个小小的平面；鞋底内有一块橡胶鞋板，鞋底外有一块皮质底。芭蕾舞女演员就是靠鞋板的帮助立起脚尖，并利用鞋头的小平面稳定重心。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。



小词典

● 舞蹈基训　开　绷　直　立　动态　动速　动律　动力　亮相　起范儿

第三单元

舞蹈世界



第 1 节　风格各异的华夏民间舞

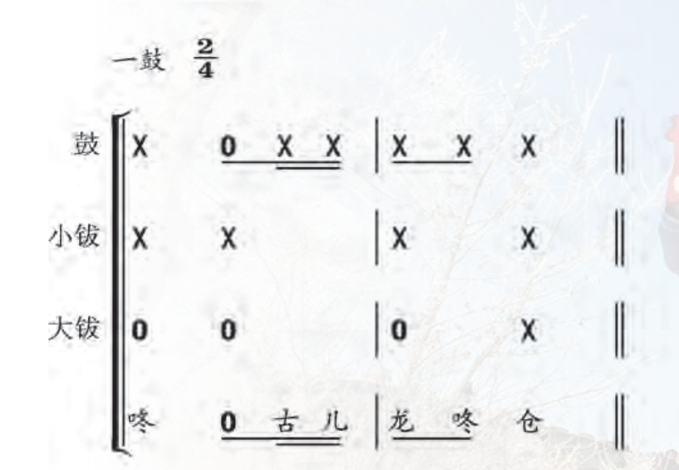


欣赏与感知

● 东北秧歌

东北秧歌，形式诙谐，风格独特，将东北人民热情质朴、刚柔并济的性格特征表现得淋漓尽致。“稳中浪、浪中哏、哏中翘，踩在板上，扭在腰上”是东北秧歌的最大特点。同时，花样繁多的“手中花”，哏、俏、幽、稳、美的韵律，还有明快且富有弹性的节奏，都是东北秧歌的特色。

东北秧歌锣鼓谱



二鼓 $\frac{2}{4}$

鼓	X 0 X X	X X X	X. X X	X 0 ‖
小钹	X X	X X	X X	X 0 ‖
大钹	0 0	0 X	0 0	X 0 ‖
	咚 0 古 儿	龙 咚 仓	咚. 不 咚	仓 0 ‖

三鼓 $\frac{2}{4}$

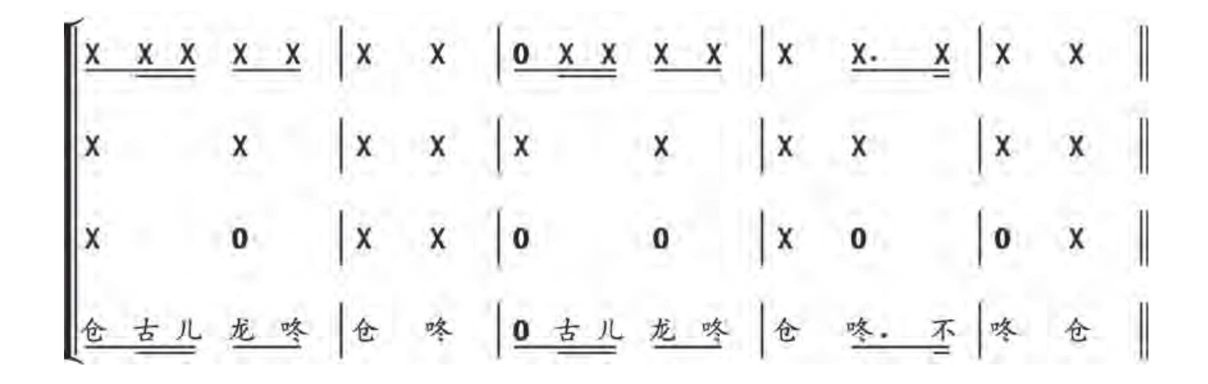
鼓	X 0 X X	X X X	0 X X X X	X X. X	X X ‖
小钹	X X	X X	X X	X X	X 0 ‖
大钹	0 0	0 X	0 X	0 0	X 0 ‖
	咚 0 古 儿	龙 咚 仓	0 古 儿 龙 咚	仓 咚. 不	咚 仓 ‖

四鼓 $\frac{2}{4}$

鼓	X 0 X X	X X X	0 X X X X	X 0 X X	X X X	X X. X	X X ‖
小钹	X X	X X	X X	X X	X X	X X	X X ‖
大钹	0 0	0 X	0 0	X 0	0 X	X 0	0 X ‖
	咚 0 古 儿	龙 咚 仓	0 古 儿 龙 咚	仓 0 古 儿	龙 咚 仓	仓 咚. 不	咚 仓 ‖

五鼓 $\frac{2}{4}$

鼓	X X	0 X X X X	X X	0 X X X X	X X X X X
小钹	X X	X X	X X	X X	X X
大钹	0 0	0 0	X X	0 0	X 0
	咚 咚	0 古 儿 龙 咚	仓 咚	0 古 儿 龙 咚	仓 古 儿 龙 咚




《喜雪》剧照

喜　雪

热烈欢快的音乐节奏，伴随着少女的旋转，像片片雪花飘落；欢快的音乐情绪，变化多姿的抛接手绢，形象地表达了赏雪、玩雪的欢快之情。

● 藏族舞蹈

藏族舞蹈是藏族民间舞蹈的总称。藏族舞蹈文化源远流长，与汉族舞蹈文化相互交流，也受周边民族和国家舞蹈文化的影响，形成了独具特色的中国高原地区的藏族舞蹈文化。藏族舞蹈体态的基本特征是坐胯，上身松弛并向前倾。其特有的高原环境造就了藏族民间舞“无屈不成动，欲动必先屈”的动作规律。藏族的民间舞蹈种类繁多而各具特色，较常见的表演形式有弦子、锅庄、踢踏等。

牛 背 摇 篮

1=$^{\flat}$B $\frac{2}{4}$

中速 深情地

王 勇、孟卫东 曲

6 i̇ 2̇ 6 i̇ 2̇ | 6 3 5 6 5 6 | i̇ 2̇ 3̇ 2̇ 3̇ 2̇ i̇ | 6 6 5 6 |

6 i̇ 2̇ 6 i̇ 2̇ | 6 3 5 6 5 6 | i̇ 2̇ 3̇ 2̇ 3̇ 2̇ i̇ | 6 6 5 6 | ……

《牛背摇篮》编导：苏自红、色尕

舞蹈在悠扬的笛子声中拉开序幕。开始时舒缓、轻松的音乐，表现了小姑娘在“牛背”上摇荡；中段的音乐活泼开朗，表现了小姑娘与两只“牦牛”之间的亲密之情；最后的再现部分，小姑娘趴在牛背上，遐思眺望，宛如一首人与自然和睦相处的田园牧歌，意味无穷，令人沉醉。



《牛背摇篮》剧照

● 蒙古族舞蹈

蒙古族舞蹈历史悠久、内容丰富、形式多样、节奏明快、热情奔放、语汇新颖、风格独特，具有集体性和自娱性的特点。其动作多以抖肩、翻腕来表现蒙古族姑娘热情开朗的性格。男子的舞姿造型挺拔豪迈、步伐轻捷洒脱，表现出蒙古族男性剽悍英武、刚劲有力之美。



《蒙古人》剧照

蒙　古　人

1=♭G 4/4

小行板 抒情地

腾格尔 曲

3 6 6 5 3· 3 5 1 | 6 - - - | 3 3 3 3 2· 2 3 6 | 6 - - - |

3 6 6 5 6· 6 1 6 | 2 - - - | 3 5 5 6 2 1 | 6 - - - :‖ ……

《蒙古人》编导：巴图、敖登格日勒

《蒙古人》音乐开始的一声呐喊，唤醒了草原，唤醒了生命。在激越的音乐下，一位蒙古族少女的舞姿时而似雄鹰展翅，时而如骏马奔腾，显示出她内心的率直和豪情。慢板时宁静而安详的神态，饱含着包容一切的气度。随着渐快的音乐及舞动，将蒙古族人民剽悍的个性和勇往直前的精神，表现得淋漓尽致。

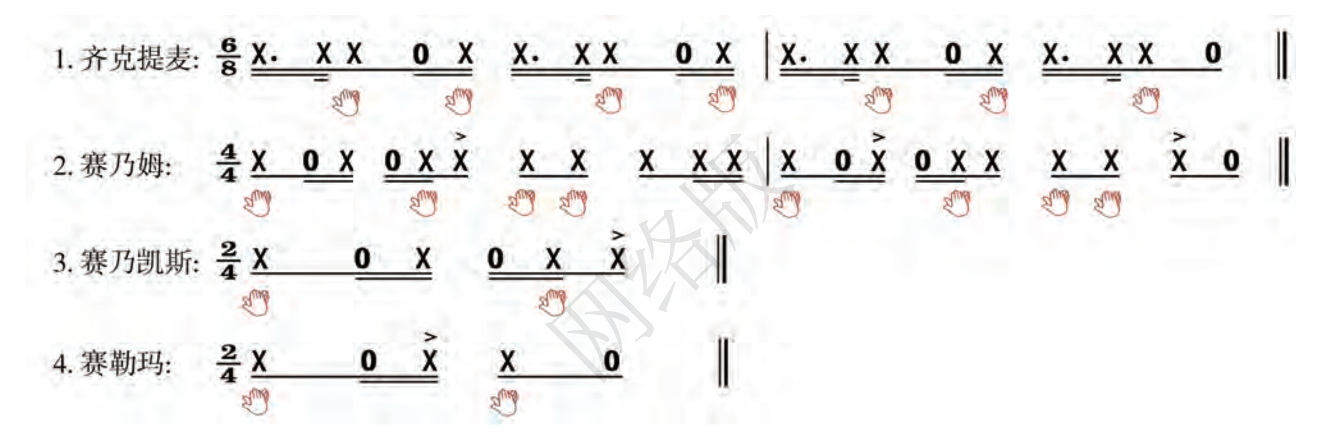
●维吾尔族舞蹈

维吾尔族有着悠久的文化传统和丰富的艺术遗产，其歌舞艺术更是绚丽多姿。维吾尔族舞蹈在继承古代鄂尔浑河流域和天山回鹘乐舞传统的基础上，还吸收了古西域乐舞的精华，经长期发展与演变，形成了独树一帜的民间舞蹈艺术。音乐中的“切分”“附点”最能代表维吾尔族舞蹈的风格和特点。主要表演形式有“多朗舞”“赛乃姆”和“手鼓舞”等。其基本动作有托帽、扶胸、夏克、绕腕、立腕横手等。主要步法有垫步、自由步、滑冲步、三步一抬和多朗步等。



《顶碗舞》剧照

维吾尔族舞蹈节奏



顶　碗　舞

1=♭E $\frac{2}{4}$

中速 欢快地

依克木·艾山 曲

0 #5 5 |: 4 3 | 4 3. 3 | 2. 3 4 3 4 6 |

3 – | 3 – | 3 – | 3 – | 3 #5 5 :‖……

《顶碗舞》编导：海丽旦木·斯迪克

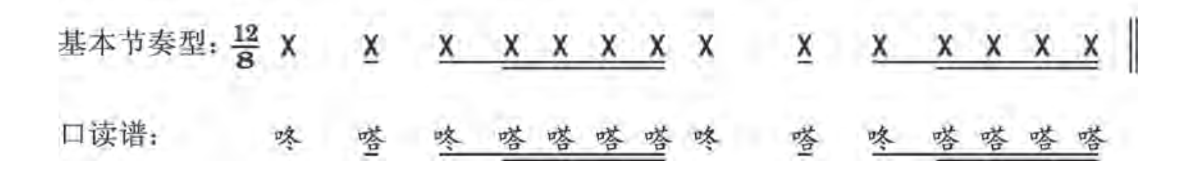
在优美抒情、风格浓郁的音乐声中，一群美丽的维吾尔族姑娘，头上顶着高高耸立的白瓷碗随音乐舞动，充满了青春的朝气。从容流畅的步伐与变化多彩的队形交相辉映，恰似天山甜美的清泉流淌不息，宛若草原上的点点繁花在风中摇曳。

● 朝鲜族舞蹈

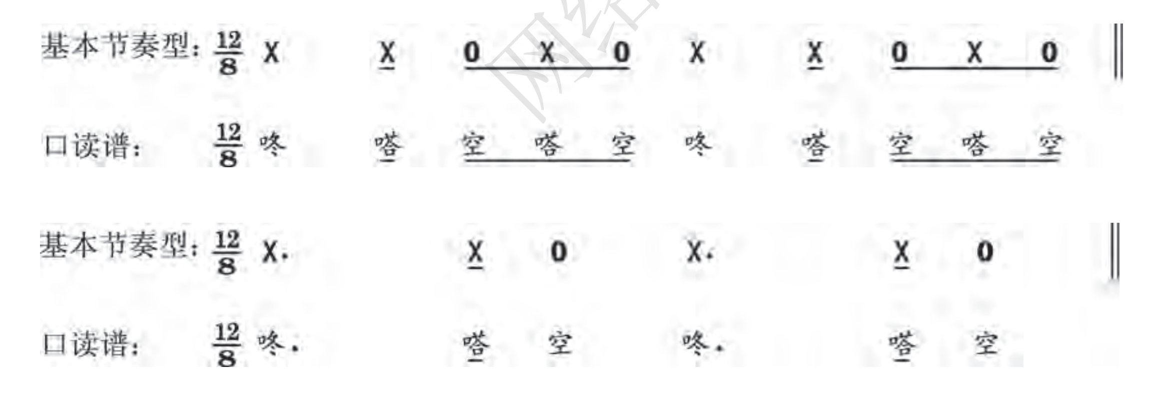
朝鲜族人民把白鹤看成是吉祥纯洁的象征。“柳手鹤步”是朝鲜族舞蹈的风格特征，具有潇洒、典雅、含蓄、飘逸的独特风韵。朝鲜族舞蹈有不同节奏，一般用“长短”表示节拍和节奏特点。常用的节奏有古格力长短、漫长短、安旦长短、挥莫力长短等。鼓谱特点主要为单拍子，包括$\frac{5}{8}$、$\frac{7}{8}$、$\frac{5}{4}$等混合拍子，多以三拍子为主。

朝鲜族舞蹈基本节奏型

1. 古格力长短。



2. 漫长短。



3. 安旦长短。

基本节奏型：$\frac{4}{4}$ X X X 0 X 0 X

口读谱：$\frac{4}{4}$ 咚 嗒 嗒 空 嗒 空 嗒

节奏特点：欢快，明朗，富有弹性。

4. 挥莫力长短。

基本节奏型：$\frac{4}{4}$ X X X X X X X X X X X X X X ‖

口读谱：$\frac{4}{4}$ 咚 嗒 嗒 嗒 嗒 嗒 嗒 咚 嗒 嗒 嗒 嗒 嗒 嗒

觅　　迹

——选自朝鲜族传统音乐

1=F $\frac{4}{4}$

极慢

人声：6 - 2 353 | 3 - - - | 32 711 23 | 166 - - | ……

《觅迹》编导：金英花、安海月

《觅迹》从对传统文化的再认识中，通过承载历史文化的“纸”为道具和主要载体，用身体的律动来诠释和寻觅历史的足迹。作品以现代人的思想和视觉去追寻和反思朝鲜族的传统文化，表现形式特殊，将气息和韵律相结合，体现了朝鲜族舞蹈动中有静、静中有动的动作特征。同时又表达了形、意、神结合的舞蹈哲学思想。作品用夸张的表演手法呈现朝鲜族舞蹈独有的动作体态，并引用民俗舞中特殊的手、脚动作，构成了新颖、独特的舞蹈语汇。



《觅迹》剧照

● 傣族舞蹈

傣族舞蹈，是傣族人民表达感情的一种特色舞蹈。傣族舞蹈分为自娱性舞蹈、表演性舞蹈、祭祀性舞蹈、武术性舞蹈等类别，大多婀娜多姿、节奏缓慢，也有的轻快明朗、极富韵律。音乐旋律平稳、优美、抒情，舞蹈含蓄、灵巧，如“三道弯”“一边顺”的舞蹈动作就富有雕塑感。最具代表性的是孔雀舞、象脚鼓舞和嘎光舞。

雀　之　灵

1=A $\frac{4}{4}$

稍慢 抒情地

张平生、王甫建 曲

3 – – 2 3 | 6 – – 5 6 | 1̇ – – 1̇ 3̇ | 7 – – 5 | 6 – – – | ……

《雀之灵》编导：杨丽萍

一只洁白的孔雀，迎着晨曦，踏着露珠，轻梳羽翅，随风起舞。孔雀承载了傣族人民对和平、幸福、生活的美好向往。舞者利用手指的灵巧以及手臂、肩、胸、腰等各关节有节奏、有层次地律动，表现出孔雀的机敏、轻巧和高洁，充分展示了舞蹈艺术的魅力。



《雀之灵》剧照

学习与掌握

● **东北秧歌组合**

小　看　戏

1=F $\frac{2}{4}$

欢快地

东北民歌

1̇. 2̇ 1̇ 6 | 5 3 5 6 5 | 3 3 5 2 3 | 5 0 | 5 3 5 5 6 |

1̇ 1̇ 6 5 | 3 5 3 5 6 5 6 1̇ | 5 5 1̇ 3 | 2. 3 5 5 | 1̇. 1̇ 3 2 |

1 1 2 | 1 – | 3. 5 3 5 | 1̇ 1̇ 1̇ 1̇ | 6. 2̇ 7 6 |

5 5 3 | 2. 3 5 5 | 1̇. 1̇ 3 2 | 1 1 2 | 1 – ‖



后踢步交替花91	压脚跟双臂花92	稳相93	蝴蝶花94	掏手亮相95

手巾花：绕花，片花，缠花等。

步伐：踢步，十字步，走场步，蹲裆步。

排演实践

准备动作：正步双手叉腰。

1~8：左脚开始两拍一次前踏步。

2~8：后踢步交替花（见图91）。

3~8：前踢步交替花两次接踏步压脚跟双臂花（见图92）四次。

4~8：稳相（见图93）动作两次。

5~8：1–4拍大盖手花前踢步左转一圈。5–8拍蝴蝶花（见图94）压脚跟两次。

接二鼓：大盖手花接穿掌翻身、掏手亮相（见图95）。

结束。

● 藏族舞蹈组合

毛主席的光辉

1=G $\frac{2}{4}$

中速

藏族民歌

6 1 2 6 1 2 | 6. 5 6 | 3 6 5 3 5 | 2. 1 6 |

3 6 5 3 5 | 2 6 1 2. 5 | 3 2 1 2 6 5 1 | 6 6 :||


退踏步96　退踏步97　三步一撩98　单臂甩袖99

双臂甩袖100　平分手甩袖101　姿态102

弦子主要步伐：平步，拖步，撩步，靠步等。

踢踏主要步伐：第一、第二、第三基本步，退踏步，抬踏步，滴答步等。

卓主要步伐：前点步，旁点步。

排演实践

1~8：原地退踏步（见图96、97）四次，两拍一次。

2~8：三步一撩（见图98），　双手往上甩袖，两拍一次。

3~8：单臂甩袖（见图99），左右交替八次，一拍一次。

4~8：1–2拍，双手往上甩袖（见图100）。3–4拍，平分手甩袖（见图101）。5–8拍，反复1–4拍动作。

结束：云手转身接姿态（见图102）。

欢乐的草原

1=C $\frac{4}{4}$

中速 粗犷、豪放地

蒙古族民歌

3. 561. 6 | 2. 3 61565 – | 3 5 56 1. 2 1 6 | 5 5 61352 – |

3 6 23316. 1 | 3. 5 6156. 12 | 3 6 6553 2353 | 6 6 3521 – |

6. 356. 56 | 1 23 6156 – | 6. 356. 56 | 1 23 61563 – |

66 6. 1 2356 3. 2 | 116 1653 – | 66 6. 1 2356 3. 2 | 1235 2316 – ‖



踩掌马步103　侧波浪柔臂104　趟步柔臂105　踏步硬肩106

顺风旗位提压腕107　滑步提腕108　弓步接姿态109

肩：硬肩，双肩，柔肩，耸肩，笑肩。

腕：提腕，压腕。

臂：柔臂。

步伐：平步，趟步，马步，摇篮马步等。

排演实践

准备动作：面对6方位双手叉腰，右踏步。

第一遍：

1~8：向3方位踩掌马步（见图103），三位提压腕。

2~8：侧波浪柔臂（见图104），左右各一次。

3-4~8：与1-2~8动作方向相反。

5-6~8：右脚往前趟步柔臂（见图105），右手向上，左手向下柔臂。四拍一次，前后各四次。

第二遍：

7~8：1-4拍，踏步硬肩（见图106）前后移重心。5-8拍，踮步硬肩左转一周，一拍一次。

8~8：1-4拍，进退步顺风旗位提压腕（见图107），左右交替，两拍一次。5-8拍，滑步提腕（见图108）。

结束：左转下分手弓步接姿态（见图109）。

● 维吾尔族舞蹈组合

你送我一支玫瑰花

1=C $\frac{2}{4}$

欢快地

维吾尔族民歌

6· 666 02 #12 | 3 – | 4· 444 32 #12 | 2 – | 1· 111 1 2 | 33 1 766 |

1· 111 76 #56 | 6 – | 1· 111 1 2 | 33 1 766 | 1· 111 76 #56 | 6 – ‖



提裙式晃身110 | 叉指绕腕111 | 云手下腰112 | 顺风旗绕腕113 | 托帽式114

手：摊手，捧手，绕腕，叉指等。

步伐：点步，探三步，滑冲步，三步一抬等。

排演实践

准备动作：小八字步垂手准备。

第一遍：

1~8：踩脚前点，绕腕立掌，提裙式晃身（见图110）。

2~8：探三步四次，双手山膀按掌位交替柔手。

3~8：叉指绕腕（见图111），滑步移颈。

第二遍：

1~8：踏三步，手抒发式转身。

2~8：三步一抬云手下腰（见图112），360度转身，顺风旗绕腕（见图113）。

3~8：快速旋转，托帽式（见图114），结束。

● 朝鲜族舞蹈组合

桔 梗 谣

1=C $\frac{3}{4}$

欢快地

朝鲜族民歌

3 3 3 | 3 3 2 3 | 5 5 6 5 | 3· 2 1 | 3 3 3 |

2 3 2 1 6 5 | 6 1 6 | 5 - - :‖ 3 3 3 | 3 3 2 3 |

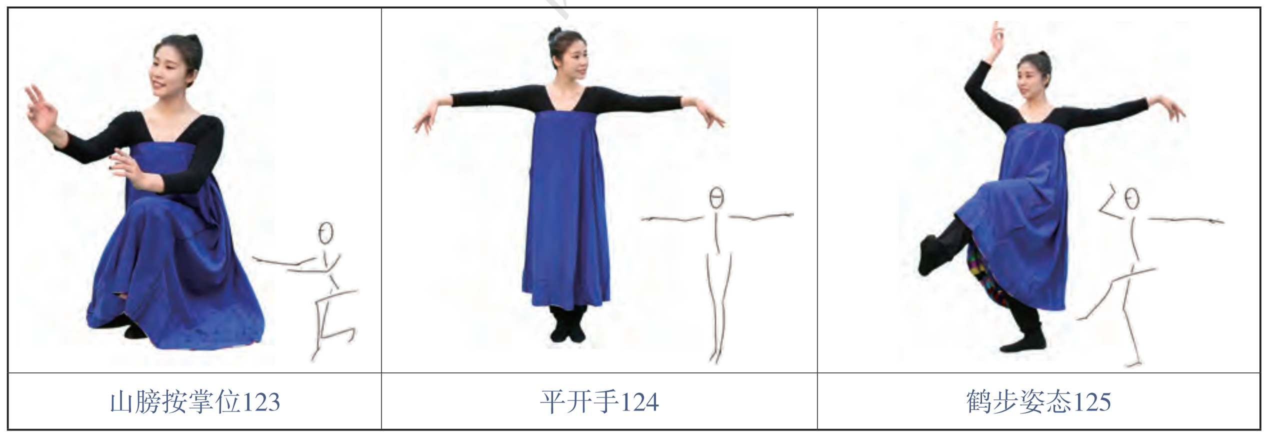
Fine

5 5 6 5 | 3· 2 1 | 3 3 3 | 2 3 2 1 6 5 | 6 1· 6 |

5 - - | 6 5 6 1 6 5 | 6 5 6 1 6 5 | 1 1· 2 | 1 - - ‖

D.C.

错步交替前伸手115	鹤步打手前伸116	拍打旁横手落117	鹤步后退小围手平开118
滑步扛开手119	围肩手120	拖步移重心121	拍腿顺风旗位122



山膀按掌位123　平开手124　鹤步姿态125

手：扔，弹，推，拍。

步伐：平步，鹤步，垫步，滑步，交叉步等。

排演实践

准备动作：面对2方位，小八字站立。

第一遍：

1~12：错步交替前伸手（见图115）四次，三拍一次。

2~12：鹤步打手前伸（见图116），拍打旁横手落（见图117）。

3~12：鹤步后退小围手平开（见图118）。

4~12：滑步扛开手（见图119）。

5~12：围肩手（见图120）耸肩，左右拖步移重心（见图121）。

6~12：平步自转，围肩手。

第二遍：

1~12：平步向前走，横手位向前划小圈。

2~12：平步后退，横手位向前划小圈。

3~12：拍腿顺风旗位（见图122），山膀按掌位（见图123），呼吸一次。

4~12：踏步蹲双手前伸，碎步后退平开手（见图124）。

5~12：围肩手耸肩，左右拖步移重心。

6~12：反复1~12动作。

7~12：反复4~12动作。

8~12：上分手转身，鹤步姿态（见图125），结束。

● 傣族舞蹈组合

傣 族 欢 歌

1=F $\frac{2}{4}$

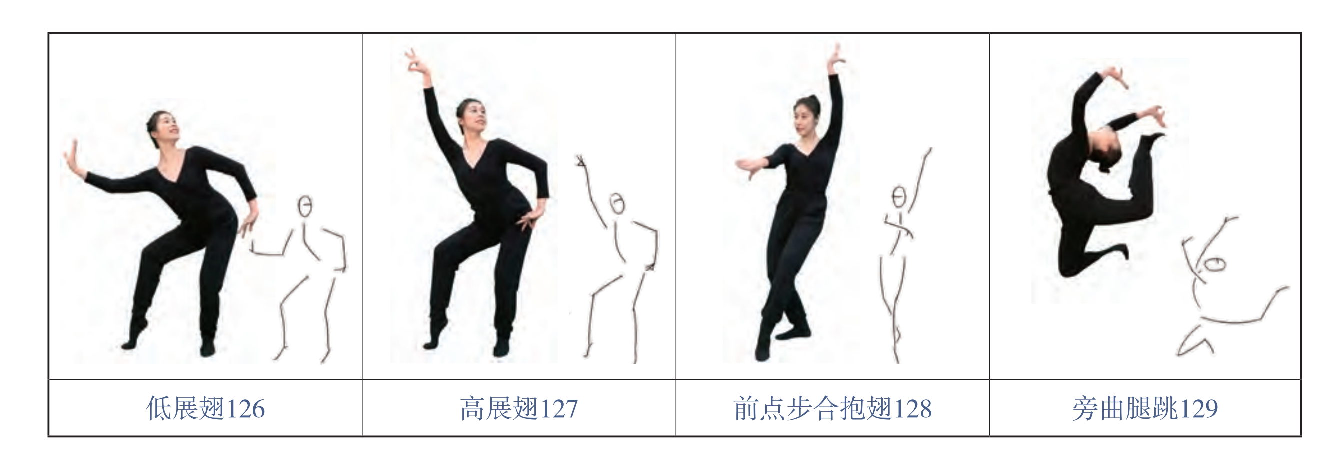
中速 优美地

许新华 曲

1 2 1 5 2 | 3. 5 | 1 3 3 6 1 | 2 - | 3 6 1. 2 |

5 3 5 3 6 | 1 2 1 5 2 | 3 - | 3. 5 5 3 | 3 1 3 1 6 |

1 2 1 5 2 | 3 5. | 3. 5 3 6 | 1 2 2 | 7 2 5 3 5 | 6 - ‖



低展翅126	高展翅127	前点步合抱翅128	旁曲腿跳129



双合翅130　　踮步下穿手131　　曲掌平步横移132

手：柔手，曲掌翻腕手，指掏手，翻掌托按手，下穿手，环手等。

步伐：平步，点步，踮步等。

排演实践

准备动作：面对5方位，双手三位手合腕。

第一遍：

1~8：曲掌接低展翅（见图126），左右交替做。

2~8：曲掌接高展翅（见图127），左右交替做。

3~8：前点步合抱翅（见图128），左右交替做。

4~8：旁曲腿跳（见图129），接双合翅（见图130）。

第二遍：

1~8：踮步下穿手（见图131），左右各做一次。

2~8：曲掌平步横移（见图132）。

3~8：下晃手平步后退接托掌高展翅。

4~8：快速旋转高展翅，结束。



实践与表现

1. 选用自己喜欢的藏族音乐，展示藏族舞蹈组合给老师、同学们欣赏。
2. 根据东北秧歌的音乐特点，跳一段东北秧歌，用舞蹈动作准确地把“哏劲儿”“俏劲儿”“扭劲儿”表现出来。
3. 根据歌曲《美丽的草原我的家》的音乐，编排舞蹈动作。



探究与拓展

1. 分别说说东北秧歌以及藏族、蒙古族、维吾尔族、傣族、朝鲜族等民间舞蹈的风格特征。

2. 收集你所知道的其他民间舞蹈资料。

第2节　千姿百态的外国民间舞

欣赏与感知



俄罗斯舞

● **俄罗斯舞**

俄罗斯舞蹈历史悠久，内容丰富，有结构形式多样、队形变化多端、表现端庄圣洁的轮舞，有热情幽默、炫耀高超技巧的竞演舞等。

常用步伐：三步一抬，横移步，手风琴舞步等。

1=♭E 2/4

快速 热情地

俄罗斯民间音乐

7· 1 2 3 | 1 6 1 3 2 1 | 7· 1 2 3 | 1 6 6 |

2 2 6 5 4 | 3· 4 3 2 1 | 7· 1 2 3 | 1 6 6 | ……

● 西班牙舞

西班牙舞蹈分很多类型，有弗拉明戈舞蹈、巴斯克舞蹈、马拉加舞蹈、阿拉贡舞蹈、塞维亚舞蹈等。最著名的是源于西班牙南部安达卢西亚的弗拉明戈舞蹈，以其独特的即兴性风格闻名于世。这是一种即兴舞蹈，没有固定的动作，以舞蹈者、歌唱、伴奏者以及观众之间的情绪互动来完成。



西班牙舞

巧 克 力

——选自芭蕾舞剧《胡桃夹子》第二幕

1=♭E 3/4

♩=207

[俄]柴可夫斯基 曲

2̇ 0 2̇ - | 2̇ 0 1̇ 0 7 0 ♭7 0 ♭7 0 | 1̇ 0 3̇ 3̇ 1̇ | 5 0 3 0 3 0 3 0 5 0 |

4 2 2 0 2 0 5 0 | 4 2 2 0 2 0 5 0 | 3 0 5 5 3 | 1 0 3 4 5 6 7 1̇ | ……

● 波尔卡

波尔卡是捷克民间舞蹈。舞蹈时，男女成对沿舞厅周围逆时针方向旋转行进。舞曲大致分为急速、徐缓和玛祖卡节奏三种类型，一般为二拍子，三部曲式。舞曲的节奏活泼、跳跃，在第二拍的后半拍上常作稍微停顿的装饰性处理。

常用步伐：波尔卡基本步，横步，前后步等。



波尔卡

吉 赛 尔

——选自芭蕾舞剧《吉赛尔》第一幕

1=A 2/4

中速 热情地

[法]阿道夫·亚当 曲

5 5 5 1 3 | 5 5 5 1 3 | 2 1 2 3 | 2 ♯1 2 | 5 5 5 1 3 |

5 5 5 1 3 | 2 1 2 3 | 2 3 1 :‖ 2 2 | 3 1 2 |

7 1 2 1 7 | 6 2 7 5 | 2 2 | 3 1 2 | 7 1 2 1 7 | 6 2 5 | ……

● 玛祖卡


玛祖卡

玛祖卡是从18世纪开始流行于欧洲各国的宫廷舞蹈和舞会舞。音乐节拍为$\frac{3}{4}$拍，以重拍落在第一或第二拍为特点。舞蹈活泼、热烈。舞步以滑步、脚跟碰击、男的单腿跪、女的绕行以及双人旋转等为主。常用步伐：玛祖卡基本步，跛步，摆步，打击，跑跳步等。

芭蕾舞剧《天鹅湖》音乐片段

1=G $\frac{3}{4}$

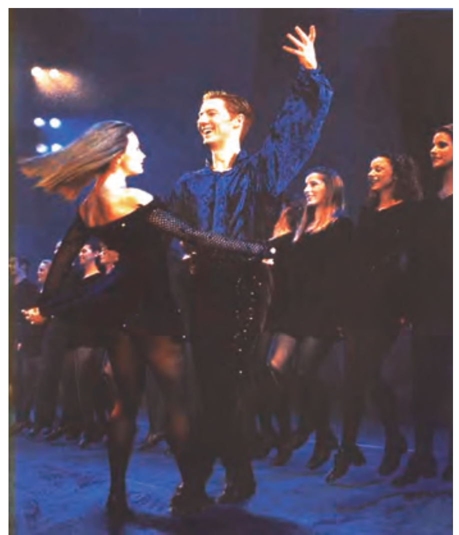
快速 欢乐地

［俄］柴可夫斯基 曲

5. 5 #4 – | 6 5 – | 3. 3 #2 – | 4 3 – | 6. 7 2. 7 5 |

6. 7 2. 7 5 | 1. 6. 7 1. 2 3. #4 | 5. 67 – :|| 2. 1. 2 3. #4 5. 6 | 7. i 2 – | ……

● 踢踏舞

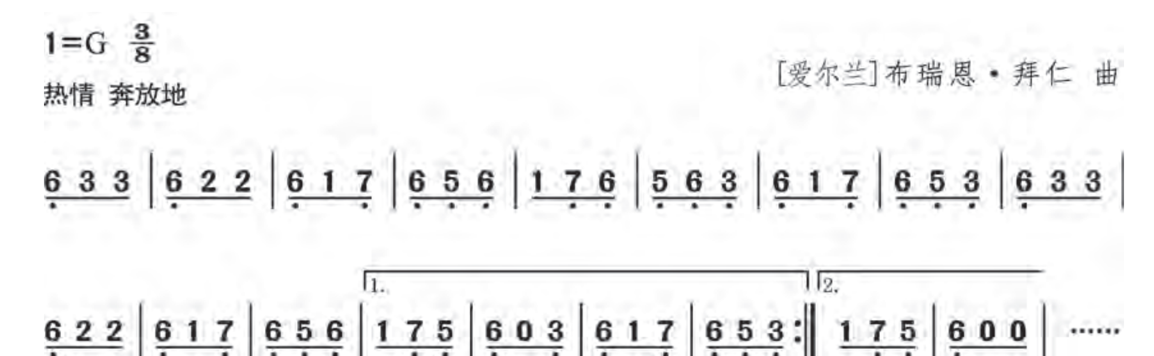


踢踏舞

踢踏舞是源于美国百老汇的一种现代舞蹈风格的流行性舞蹈。它经过不断地演变和发展，形成了两种主要风格：爱尔兰风格的踢踏舞和美国风格的踢踏舞。舞者并不注重身体的舞姿，而是注重用脚掌与脚跟击打节奏时的复杂技巧。

踢踏舞主要强调脚部动作的灵活性。它夸张热烈、自由奔放，吸收了爵士乐和即兴表演等诸多元素，更具自娱性、开放性和挑战性。主要靠踢踏鞋在地板上摩擦、拍击发出各种踢踏声，配以各种舞姿，形成踢踏舞特有的幽默、诙谐的风格，具有丰富的表现力。

大 河 之 舞

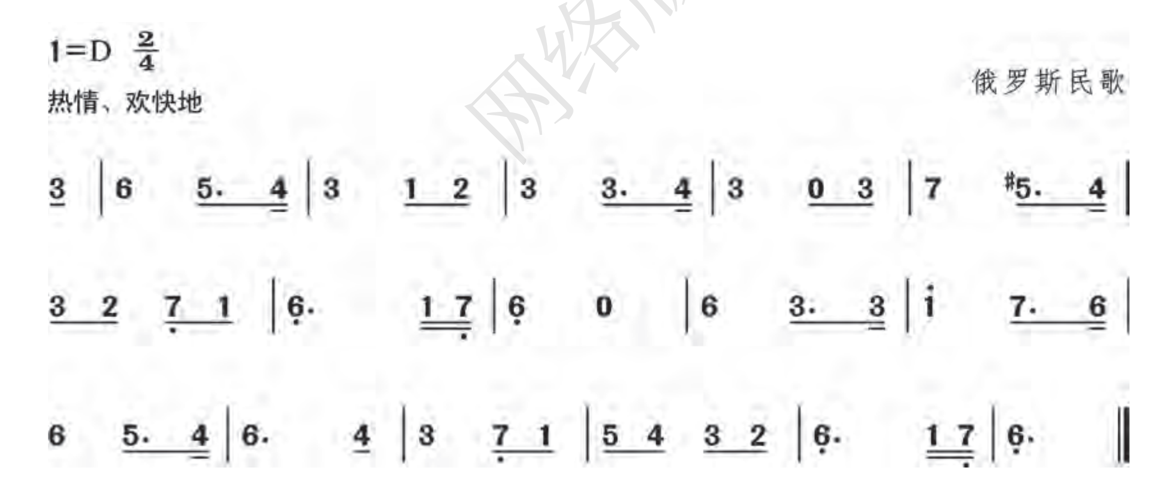
——选自踢踏舞剧《大河之舞》

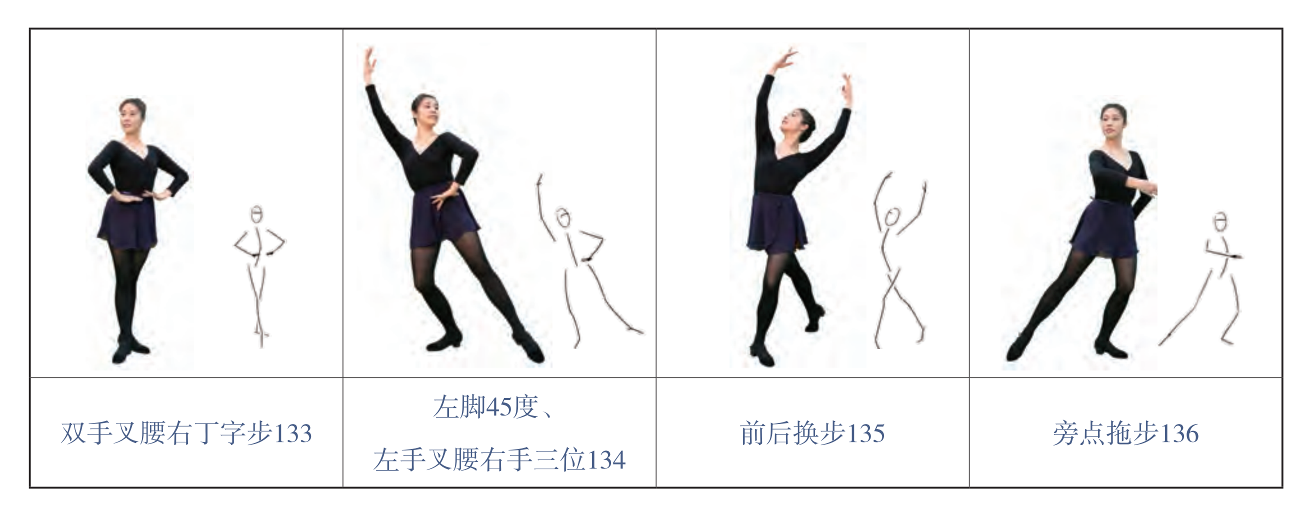


学习与掌握

● 俄罗斯舞蹈组合

当我在邮局当马夫的时候





双手叉腰右丁字步133	左脚45度、 左手叉腰右手三位134	前后换步135	旁点拖步136

排演实践

准备动作：面向正前方，双手叉腰右丁字步（见图133）。

弱起拍：右脚稍蹲，左脚抬起。

1~8：1–4拍，双手叉腰绷脚向前迈三步，第4拍转身，左脚抬起45度、左手叉腰右手三位（见图134）。

5–8拍，右手三位绷脚向前迈三步，第4拍转身，左脚抬起45度双手三位。

2~8：1–4拍，双手三位绷脚向前迈三步，第4拍转身，左脚抬起45度双手叉腰。

5–8拍，双手叉腰绷脚向前迈三步，第4拍转身，跺脚。

3~8：两拍一次，做跳踏步八次。

4~8：重复3~8动作。

反复1–2~8：前后换步（见图135），落跟跺脚四次。

反复3–4~8：旁点拖步（见图136），并脚，左右各两次。

● 西班牙舞蹈组合

安 达 路 沙

1=E 3/4

热情、欢快地

[西]恩·格拉纳多斯 曲

5 5. 4 | 5. 1 2 3 | 4 4. 3 | 2. 7 1 2 | 3 3. 2 | 3. 6 7 1 |

2 2. 1 | 1. 6 5 3 | 2 1 2 | 3. 6 5 3 | 2 1 2 |

3. 6 5 3 | 2 1 6 5 3 | 2 1 6 5 3 | 2 1 2 | 3 – – ‖



二位手137　　三位手138　　左进右退点地139

排演实践

准备动作：面向2点方向，视8点方向，两手叉腰，左丁字步。

前奏：双手摊掌胸前分开再叉腰。

第一遍：

1~12：前三拍双臂后一位接二位手（见图137）。

2~12：三位手（见图138），分手落下。

3~12：重复1~12动作，右脚前点8方位。

4~12：三位手，前移重心，左手慢落。

第二遍：

1~12：1–6拍，右手二位。7–12拍，掖左脚碎步左转一周原姿不变，向2方位左脚前点，左手二位。

2~12：1–6拍，向2方位左进右退点地（见图139），交替四位手，分手蹁左腿。7–12拍，向8方位重复1–6拍动作。

3~12：重复2~12动作。

4~12：慢收，结束。

● 波尔卡舞蹈组合

拉德斯基进行曲

1=D 2/2

欢快地

［奥］老约翰·施特劳斯 曲

⁴3 #2 | 3 ⁴3 #2 3 ⁴3 2 | 3 ♮2 1 ⁴3 #2 | 3 ⁴3 #2 3 ⁴3 2 | 3 6 5 5 3 |

4 6 5 5 2 | 3 6 5 5 3 | 2 7 0 6 | 5 5 #4 5 6 5 ♮4 |

3 ⁴3 #2 3 ⁴3 2 | 3 ♮2 1 ⁴3 #2 | 3 ⁴3 #2 3 ⁴3 2 | 3 6 5 5 3 |

4 3̇ 2̇ – | 3 2̇ 1̇ – | 7· 6 5 4 3 2 | 1 1̇ 1̇ ……



拍手140	交叉拉手141
原地波尔卡五位手142	叉腰143

排演实践

准备动作：前奏4小节，五位脚右手三位手左手叉腰。第3小节拍手（见图140）两次，第4小节打开手小七位。

第一遍：

1~8：前进波尔卡八次，两人交叉拉手（见图141）。

2~8：重复1~8动作。

3~8：原地波尔卡五位手（见图142）四次。

4~8：小七位手左跳转圈一周。叉腰（见图143）并腿，跺脚三次。

第二遍：

1~8：后跑转身打开小七位手。

2~8：前进波尔卡八次，两人交叉拉手。

3~8：重复2~8动作。

4~8：原地转圈。

第三遍：

1~8：原地波尔卡五位手四次。

2~8：退步左右跳各两次。

3~8：1–4拍，右起跺步双手右肩前拍手两慢三快两次。5–8拍，碎步后退接预备姿态。

4~8：立五位脚四次，右手三位手，左手叉腰。

● 玛祖卡舞蹈组合

玛祖卡舞曲

1=C $\frac{3}{4}$

快速 热情地

[波]肖　邦　曲

5. 7 1 6 | 5 1 - | 5. 7 1 2 3 1 | 3 #4 5 - | 5. #4 3 4 2 4 | 5. #5 6 ♮5 |

5 #4 2 4 | 5 - 5 ♮4 | 3 4 3 #2 3 5 4 | 3. 6 2. 1 | 7 1 7 #6 7 1 2 |

5 0 7 1. 2 | 3 4 3 #2 3 5 4 | 3. 6 2. 1 | 7 6 ♭6 ♮5 #4 ♮4 | 3. 2 1 - | ……



玛祖卡步出场144	踱步向前145	两人脚划圈旋转146

排演实践

前奏：6小节。

1~12：右脚在前，左脚后点地站立，女双手拉裙，男双手扶左胯。

2~12：男伸右手手心向上，女伸左手搭在男手心上。

开始：

1~12：1–6拍，两次玛祖卡步出场（见图144）。7–12拍，两次摇篮，面对面做，双手随摇篮左右晃。

2~12：反复1~12动作。

3~12：踱步向前（见图145），男叉腰，女背手。

4~12：踱步向后，男叉腰，女背手。

5~12：成对按关闭的姿态旋转，两人脚划圈旋转（见图146）。

6~12：玛祖卡步三次，男、女拉手姿态。

7~12：摆步二分之一圈。

8~12：1–6拍，第一拍踏右脚，左脚后点地，同时右手打开七位面向2方位，第2、第3拍停住。7–12拍，第7拍左脚收前三位，同时手叉腰，转向8方位停住。

● 踢踏舞组合

踢踏，踢踢踏

1=♭B $\frac{4}{4}$

稍快 热情地

化 石 曲

3 ‖: 6 6· 6 6· 7 1· 3 | 7 7· 7 7· 1 2 | 3 6 6 3 2 1 7 2 | 1 7 6 1 7 7 7 7 0 3 |

6 6· 6 6· 7 1· 3 | 7 7· 7 7· 1 2 | 3 6 6 7 1 7 7 1 | 7 6 ♯5 7 6 0 ……

排演实践

第一遍：

1~8：右脚向前掌击踏步，趾球换步。

2~8：1–4拍，右踢踏跳接蹭步趾球换步。5–8拍，右踢踏跳接蹭步接向前掌击踏步。

3–4~8：重复1–2~8动作。

5~8：1–4拍，右脚跺踏掌击单脚跳接蹭步向前掌击步。5–8拍，重复1~8的左脚动作。

6~8：1–4拍，右脚蹭步掌跟换步。5–8拍，左脚蹭步掌跟换步。

7~8：1–4拍，慢划桨步。5–8拍，快划桨转换步。

8~8：1–4拍，快划桨步。5–8拍，蹭跃后击步，结束。

第二遍：

重复第一遍的动作。音乐从头反复至结束。



实践与表现

1. 分组展示课堂所学的外国民间舞蹈组合。
2. 请选择你喜欢的音乐，根据本单元学过的内容，编创一段4个8拍的舞蹈组合。

探究与拓展

1. 外国民间舞的音乐与舞蹈风格和当地的风俗习惯有何关系？
2. 通过学习，比较本节介绍的外国民间舞蹈的异同。
3. 尝试用踢踏舞的打击动作创作不同的节奏，形成自己的踢踏舞步。

第 3 节　绚丽多彩的舞剧天地



欣赏与感知

● 《丝路花雨》

编导：刘少雄、张强、朱江、许琪、晏建中



《丝路花雨》剧照1



《丝路花雨》剧照2

敦煌千佛洞的石窟艺术，规模宏大、造型精美、多姿多彩，是我国极宝贵的艺术宝藏。舞蹈编导们经过长期深入地观察研究、学习临摹，掌握了壁画上的舞姿造型及特色，发现了敦煌舞蹈所特有的“S”形曲线运动规律。并运用中国传统古典舞蹈的韵律、节奏和组合方式，把静止的姿态和与之风格统一的动作过程联结起来，形成了一个自成系统的舞蹈运动和造型体系。不仅以新颖的动态形象把沉睡千年的敦煌壁画“复活”于舞台之上，而且大大丰富了中国古典舞蹈的风格、态势和素材来源，为民族传统舞蹈的发展做出了开拓性的贡献。舞剧中采用组舞的结构形式，融入了古代丝绸之路上东方各国的舞蹈，以渲染盛唐时期丝绸之路的繁荣景象。

● 《阿炳》

编导：门文元


《阿炳》剧照1



《阿炳》剧照2


《阿炳》剧照3

舞剧根据阿炳（原名华彦钧）的二胡曲《二泉映月》改编，是高于生活的艺术创作。其“音舞合璧写人生，情景交融新耳目”，表现了主角阿炳坎坷的命运和他对人生的感悟，从而揭示了真、善、美是中华民族乃至全人类永恒不灭的理想和追求。

二 泉 映 月

1=A $\frac{2}{4}$

慢速 如泣如诉地

华彦钧 曲

2. 3 1 1 2 | 3. 5 | 6 5 6 5 6 i | 5. 3 5 5 3 |

2 6 5 6 1 2 | 3. 5 | 2. 3 5 i 6 2 3 5 | 1 - | ……

● 《梅兰芳》

编导：杨威

舞剧《梅兰芳》把京剧的唱腔和乐器有机地融合到交响乐里，既有交响乐宏大的表现力，又有京剧艺术的韵味，具有中国式芭蕾舞的特色。舞蹈动作糅合了芭蕾舞和京剧两种艺术元素，表现姿态更为丰富、多样。服装设计上富有新意，把京剧繁复的戏衣行头，巧妙地变化成充分展示舞蹈曼妙线条的霓裳羽衣，不失京剧神采而又简约可舞。


《梅兰芳》剧照1


《梅兰芳》剧照2

●《大红灯笼高高挂》

编舞：王新鹏

《大红灯笼高高挂》根据中国作家苏童的小说《妻妾成群》改编，表现了封建枷锁下女性悲惨的命运。舞剧将东西方文化巧妙地交融在一起，大胆地将京剧中的音乐、扮相和服装运用到舞剧中，并设计了京剧武生同女芭蕾舞演员共舞的场景，令人耳目一新。



《大红灯笼高高挂》剧照1



《大红灯笼高高挂》剧照2

●《藏羚羊》

编导：王勇、陈惠芬



《藏羚羊》剧照1



《藏羚羊》剧照2

大型现代舞剧《藏羚羊》通过塑造藏羚羊的舞蹈形象，展现出一个欢腾的高原动物世界，一个神秘的生命故事，一段由激情与凄婉交织而成的爱的历程。富有高原特色的音乐，简洁明快的舞台美术设计，把青藏高原的神奇风光展现在观众面前。演员们的跳跃、旋转和翻滚，把藏羚羊极具灵巧、活泼的特点表现得惟妙惟肖。《藏羚羊》每一幕均有鲜明主题，从序幕中扑面而来的生命激情，到尾声里刺破和谐、发人深省的枪声，循序渐进地将舞剧推向高潮——呼吁人们爱护大自然，保护生态环境。



《沙湾往事》剧照

●《沙湾往事》

编导：周莉亚、韩真

舞剧《沙湾往事》以20世纪30年代沙湾古镇为背景，以“何氏三杰”等众多广东音乐人为创作原型，以广东音乐人创作的传世名曲《赛龙夺锦》的故事为主线，展示了广东音乐人传承发展民族音乐的不懈努力和执着追求。艺术呈现了广东音乐气韵高雅、催人奋进的独特魅力，高度体现了中华民族不屈不挠、自强不息的精神气概。舞蹈编导将中国舞和现代舞融为一体，用设计巧妙、优美生动的舞段诠释了经典音乐的深刻内涵。以新颖的叙事方式、动人的传奇故事，让广大观众感受到广东音乐的无穷魅力和独特气质。

沙 湾 往 事

1=♭E $\frac{4}{4}$

稍慢

杜 鸣 曲

5 6 | 1 - 1 2 3 5 | 7· 6 5 6· 5 | 5 - 5 6 1 3 | 2 - - 2 3 |

5 - 5 6 5 6 | 4· 5 3 2 1 6 3 | 2· 5 2· 3 7 6 | 5 - - 5 6 | ……

●《关不住的女儿》

编导：［法］J.多贝瓦尔



《关不住的女儿》剧照

这是早期芭蕾代表人物J.多贝瓦尔的代表作，是至今仍活跃在芭蕾舞台上的一部“情节芭蕾”。该剧以浓郁的法国乡土气息，描绘了一对相亲相爱的农村青年男女，不贪图钱财，只追求纯真的爱情，最后以平民百姓的智慧冲破了家庭的重重阻挠，结为百年之好。该剧为源起于贵族娱乐活动的宫廷芭蕾在表现题材上开辟了新的途径，成为现实主义情节舞剧的典范。

1=D $\frac{2}{4}$

慢速 抒情地

法国民间音乐

1 1 | 7· 7 | 1 7 1 7 | 1 2 3 | 1 1 | 7· 7 | 2 2 2 2 2 | 5 0 | ……

●《吉赛尔》

编导：［法］让·科拉利、朱尔·佩罗



《吉赛尔》剧照

《吉赛尔》被称为“浪漫主义的结晶”，代表着浪漫主义芭蕾鼎盛时期的最高成就。剧中第一次塑造了一个被称为“考验女舞蹈家是否成熟的试金石”的角色——吉赛尔。其第一幕终场（“吉赛尔发疯”场面）以及第二幕的维丽丝女鬼的舞蹈，分别是“情节芭蕾”和早期“交响芭蕾”的范例。

1=♭E 3/4

稍慢 抒情地

［法］阿道夫·亚当 曲

1̇ - 3̇ | 3̇ 2̇ 1̇ | 1̇ 7 6 | 6 - 5 | 5 - - |

5 - ♯5 | 6 ♭7 ♮7 | 1̇ 0 0 | 1̇ - 3̇ | 3̇ 2̇ 1̇ |

1̇ 7 6 | 6 - 5 | 5 - - | 5 ♯5 6 | ♭7 ♮7 2̇ | 1̇ - - | ……

●《睡美人》

编导：［法］彼季帕



《睡美人》剧照

《睡美人》是一部非常优秀的芭蕾梦幻剧。该舞剧场景富丽堂皇，充满了青春的活力，讲述了唯美的爱情。法裔俄籍舞蹈编导家彼季帕巧妙运用古典芭蕾中的双人舞、三人舞以及集体舞等，将柴可夫斯基的音乐体现得淋漓尽致。该剧在百年之后的今天，仍然是芭蕾艺术经典的代表作。

1=F 3/8

中速 抒情地

［俄］柴可夫斯基 曲

1. | 3 6̣ | 2̣. | 2̣ 5̣ 6̣ | 7̣ 1 2 | 5. |

5̣ 6̣ 7̣ | 1 2 3 | 3 7̣ | 2 1 7̣ | 6̣ 2̣ | 6̣ 5̣ | ……



《仙女们》剧照

● 《仙女们》

编导：［俄］米歇尔·福金

《仙女们》是被誉为“现代芭蕾之父”的米歇尔·福金于1909年创作的。作为芭蕾史上“第一部无情节的芭蕾”，被称为“现代芭蕾的处女作”。

该作品反映了20世纪初进步思想——冲破牢笼、求得自由。在华尔兹结尾，仙女与青年的动作越来越融合一致，比翼双飞，奔向理想之国。

学习与掌握

舞剧是一种以舞蹈为主要手段来表现一定的剧情或内容的舞蹈体裁，它是由戏剧、音乐、舞蹈、舞台美术四种艺术成分组成的综合性舞台表演艺术。

舞剧由多种舞蹈形式组成，有独舞、双人舞、三人舞、群舞等，还有生活场景、哑剧等不同场面。舞剧中，舞蹈场景的安排需服从于题材内容的表现、人物形象的塑造和舞剧结构的刻画等特殊规律。中国舞剧注重戏剧性与技术性相结合的表现特征，并坚持中华民族传统风格特征，重视舞剧表现的思想内容。



实践与表现

1. 观看录像，模仿舞剧《藏羚羊》中的舞蹈动作。

2. 与同学合作，尝试模仿《沙湾往事》双人舞表演中你喜欢的动作片段。



探究与拓展

1. 你认为舞剧中包含了哪些姊妹艺术的表现形式？

2. 以作品实例谈谈舞剧中音乐形象与舞蹈形象之间的关系。

舞林寻觅

下列舞蹈形式被列入了第一批国家级非物质文化遗产名录的有：

汉族英歌（广东）、汉族醒狮（广东）、汉族席狮舞（广东）、汉族花鼓灯（安徽）、汉族鼓子秧歌（山东）、余杭滚灯（上海、浙江）、塔吉克族鹰舞（新疆）、藏族锅庄舞（云南）、苗族木鼓舞（贵州）、土家族摆手舞（湖南）、黎族老古舞（海南）、高山族拉手舞（福建）、朝鲜族农乐舞（吉林）、朝鲜族长鼓舞（吉林）、汉族沧州落子（河北）、汉族小相狮舞（河南）、汉族跑帷子（河南）、土家族肉连响（湖北）。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。

第 4 节　富有特色的岭南舞蹈

岭南，指中国南方五岭以南的地区，包括现在的广东、广西、海南全境及香港、澳门。因其得天独厚的地理位置与自然条件，在源远流长的历史变迁中造就了其独具特色的岭南文化。岭南民族民间舞蹈既是岭南地域文化的重要组成部分，又是中华舞蹈的重要分支。



欣赏与感知

● 《草笠舞》

编导：陈翘

该舞蹈从生活中观察提炼具有程式化的舞蹈动作，通过挺胸、提胯、蹬脚的舞姿动律，将草笠提、甩、转、遮、戴等动作结合在一起，极尽黎族姑娘青春、朝气的风致。



《草笠舞》剧照

草　笠　舞

1=♭A $\frac{2}{4}$

黎族民间音乐

中速偏快　欢快地

(3　1 | X　X　0) |: 1 6 1 6 1　3 2 3 | 2 2 3 6 2　1 6 | 1 3 2 1　6 1 2 |

吔　吔！

转1=♭E（前5=后1）

3 2 3 1　6 6 :||: 1 6 6 1　3 2 3 | 2 3 6 2　1 6 | 1 3 2 1　6 1 2 | 3 2 3 1　6 6 :|| ……

（反复两遍）　（反复两遍）

●《瑶山情》

编导：王海英



《瑶山情》剧照1



《瑶山情》剧照2

瑶　山　情

第二部分

1=C $\frac{6}{8}$

舒缓　抒情地

许新华　曲

1　2 1· | 1　2 3· | 1　2 3 2· | 1　2 3 6· |

6　1 6　1 | 6　3 2· | 3　1 3　6 | 1　2 1· ‖ ……

作品展现了瑶族人民热情似火的生活态度和自然和谐的生活情趣。

●《英雄花》

编导：王艺波、王晓兵、曾明慧

英　雄　花

节奏型Ⅰ：

$\frac{2}{4}$ X·　X　X·　X | X X·　X·　X | X·　X　X·　X | X X·　X·　X :‖

节奏型Ⅱ：

$\frac{6}{8}$ XXXX· X　XXXX· X | XXXX· X　XXX X | XXXX· X　XXXX· X | XXXX· X　XXX X :‖

火红的木棉花记载着革命英烈的忠魂；敲击的英歌槌舞动的是革命学子的赤诚。作品以英雄花——木棉花为题，以英歌舞为载体，纪念和缅怀黄花岗七十二烈士可歌可泣的英勇事迹。



《英雄花》剧照



《彩云追月》剧照

● 《新彩云追月》

编导：王海英、黄冬赟、刘婕

彩 云 追 月

1=G 4/4

中速 抒情地

任 光 曲

5· 6 1 2 3 5 | 6 - - - | 6 i 6 5 3 5 | 6 i 6 5 3 5 | 6 i 6 5 3 5 6 |

3 - - - | 3 5 3 2 1 2 | 3 5 3 2 1 2 | 3 5 3 2 7 5 6 | 1 - - - ‖ ……

月儿弯弯情渐浓，云水交融意朦胧。

云儿淡淡绕月行，月映清清倒倩影。

月浮半空云相随，云挂雾里月相伴。

云月相逐亦相惜，海天一线诉情思。

风情雨意弄嬉戏，星云翻腾破长空。

踏歌回韵颂明月，齐舞曼妙恋彩云。

学习与掌握

● 英歌舞组合



十字击槌147	胯下对槌148	背槌149



削槌150	跳踏分槌151

排演实践

1~8：面朝7方位，大八字位，双旋槌。

2~8：重复1~8动作。

3~8：1–4拍，面朝3方位，右手单旋槌。

5–8拍，面朝3方位，左手单旋槌。

4~8：面朝3方位，双旋槌。

5~8：面朝1方位，屈膝小碎步，含胸前俯，双手十字击槌（见图147）。

6~8：左右交替直腿踏步，身体直立，双手十字击锤。

7~8：1–2拍，后抬腿蹉跳步，左右交替撩击槌。

3–4拍，屈膝弓步位，双撩槌，胯下对槌（见图148）。

5–8拍，反复1–4拍动作。

8~8：重复7~8动作。

9~8：1–4拍，面朝1方位，左起弓步，左右手交替十字击锤。

5–8拍，右后踏步蹲，经十字滑槌至背槌（见图149）。

10~8：面对5方位，重复9~8动作。

11–12~8：重复9–10~8动作。

13~8：1–4拍，右起横蹉步，左右交替削槌（见图150）。

　　5–8拍，左右跳踏步，双手击槌至体侧两旁，同时晃头（见图151）。

14~8：重复13~8动作。

15~8：屈膝小碎步，含胸前俯，双手前后围手。

16–25~8：重复6–15~8拍动作。

造型结束。

● 钱鼓舞组合



旁勾脚笃鼓152　　腰间抖鼓153　　蹬跳相会154

碾步平圆转鼓155　　抛接鼓156　　沿臂滚鼓157

排演实践

1~8：面朝1方位，圆场步，左手三钱指按于胯旁，右手平圆转鼓。

2~8：原地左右踏崴步，双手左右交替笃鼓。

3~8：左右交替屈膝勾脚旁伸，双手左右交替旁勾脚笃鼓（见图152）。

4~8：重复2~8动作。

5~8：1–2拍，右脚起，前进后退步，双手上下笃鼓，眼随手动。3–4拍，左右交替屈膝勾脚旁伸，双手左右交替笃鼓。5–8拍，重复1–4拍动作。

6~8：面朝2方位，正步位，双手架于腰间，划圆抖鼓（见图153）。

7~8：1–2拍，右起蹬跳（见图154），呈屈膝勾脚旁伸，双手经腰间向后划过至平开位。3–4拍，保持姿态。5–8拍，双手抖鼓相会于肩前。

8~8：重复6~8动作。

9~8：重复1~8动作。

10~8：前后交替重心碾步，右手平圆转鼓（见图155）。

11~8：1–4拍，右脚后踏步，左手三钱指按于胯旁，单手抛接鼓（见图156）。5–8拍，左右交替屈膝勾脚旁伸，双手左右交替笃鼓。

12~8：重复11~8动作。

13~8：右脚后踏步，右手持鼓于左肩，沿臂滚鼓（见图157）。

14~8：重复5~8动作。

15~8：左右交替踏崴步，双手上拳于头顶，交替提压腕。

16~8：重复1~8动作。

造型结束。

● 瑶族大长鼓舞组合



颤膝动律158　上步右蹬脚159　左后踏步蹲160　前俯跳颤步161

排演实践

1~8：正步位屈膝，体微前倾，颤膝动律（见图158）。

2~8：脚位、体态不变，颤膝小划圆动律。

3~8：脚位、体态不变，颤膝大划圆动律。

4~8：左右交替跳并步，左右摆鼓。

5~8：左右交替跳并步，划圆摆鼓。

6~8：1–4拍，左起上步右蹬脚（见图159），划圆动律。

5–8拍，右撤腿左后踏步蹲（见图160），鼓头朝上，眼看斜上方。

7~8：双脚交替跳颤步，含胸前俯体态（见图161）。

8–9~8：重复6–7~8动作。

10–11~8：蹉跳步划圆动律。

反复一遍。

造型结束。



实践与表现

1. 分别展示钱鼓舞中的筠鼓、平圆转鼓、抛接鼓、沿臂滚鼓动作。

2. 分组展示所学的岭南舞蹈组合，并说说该舞蹈的风格特点。



探究与拓展

1. 除了课本里介绍的黎族舞、英歌舞、钱鼓舞和瑶族大长鼓舞以外，你还知道有哪些岭南舞蹈的种类吗？

2. 我国各地民俗舞蹈众多，很多舞蹈形式被列入世界非物质文化遗产。对于如何才能更好地保护和传承，你有什么建议？



小词典

● 秧歌　赛乃姆　孔雀舞　舞蹈语汇　舞剧

第二部分

第四单元

随乐而舞



第 1 节　造型即兴

即兴舞蹈是指不经事先酝酿、排练或者预演，在音乐旋律和节奏等的激发、引领下，随即起舞。即使根据相同的音乐来舞蹈，也因客观环境和舞蹈者主观情感、思想的变化，使得每人或每次表演都不尽相同。



欣赏与感知

● 单人造型

● 双人造型






● 三人造型






● 多人造型






学习与掌握

造型即兴要点：

舞蹈者应利用空间，尽可能地展开想象，发掘身体各部位的不同造型，寻找动作的陌生感并做出迅速反应。多人造型中要注意个人与他人造型的关联，力求整体造型和谐完整。

在练习连续造型时，需注意身体中段的运用。在练习造型连接时，应由一个固定造型开始进行造型连接的变化，要注意可舞性、顺势、身体接触与动作风格的连接等。



实践与表现

1. “超级变变变”。在十秒钟内展示5个单人造型，设计造型时考虑空间的变化。

2. 分组进行二人、三人、多人的造型即兴表演。

3. “圆圈游戏”。一个人以身体各部位做出圆圈或有封闭感的造型，另一人则以身体各部位将此造型拆解、重组。之后，换成拆解者做出封闭空间的造型，同伴再来拆解、重组。持续地交替进行。



探究与拓展

1. 请你谈谈即兴舞蹈中要如何与其他同学进行造型即兴？

2. 请你从本节展示的多人舞蹈造型图片中任选一幅，分析该造型在个体与团体之间所表现出来的关系。

第 2 节　命题即兴



欣赏与感知



在限定的时间内，根据所给出的题目和音乐，发挥你的观察力和想象力，用简洁、准确的表达方式和流畅、优美的肢体语言，抓住命题之关键，精准地表达命题即兴舞蹈的内容。



学习与掌握

即兴舞蹈要点：

1. 仔细聆听音乐，捕捉音乐中旋律、节奏、节拍等元素的特点，迅速判断出音乐的基本风格，从而确定即兴舞蹈的动机。

2.根据所判断的音乐风格，结合旋律走向、乐句结构和节奏型等特点，运用已有的舞蹈动机来设计合适的舞蹈动作。通过肢体动作与音乐表达，使其融为一体、相辅相成，形成自己的舞蹈语汇。

3. 动作的动机发展要注意慢进快出的原则。开始部分不要急于展开大幅度的跳跃，尽量做好由安静、冷静、清静逐步发展至激情，以避免造成情急之下为了表现而表现所形成的动作堆砌以及无动作发展思路的尴尬现象。

4. 过程中充分利用空间、事物、人物的关系来表达即兴性。应敏锐捕捉周围的环境与自身动作发生的关系性。



实践与表现

根据所给出的题目进行即兴舞蹈：

1. 春的喜悦。

森林狂想曲

1=C 2/4
欢快地

吴金黛 曲

6 1 3 5 3 3 2 | 3 3 2 3 6 7 | 1 3 2 1 6 5 | 3 – |

6 1 3 5 3 3 2 | 3 3 2 3 6 7 | 1 3 2 1 6 5 | 6 – | ……

2. 不朽的勇士。

布兰诗歌

1=C 5/4

［德］奥尔夫 曲

0 i i 7 7 6 6 – | 0 i i 7 7 6 6 – |

0 3 3 2 2 i i – | 0 3 3 2 2 i i – | ……

3. 思念。

思 乡 曲

1=C 2/4
中速稍慢 抒情地

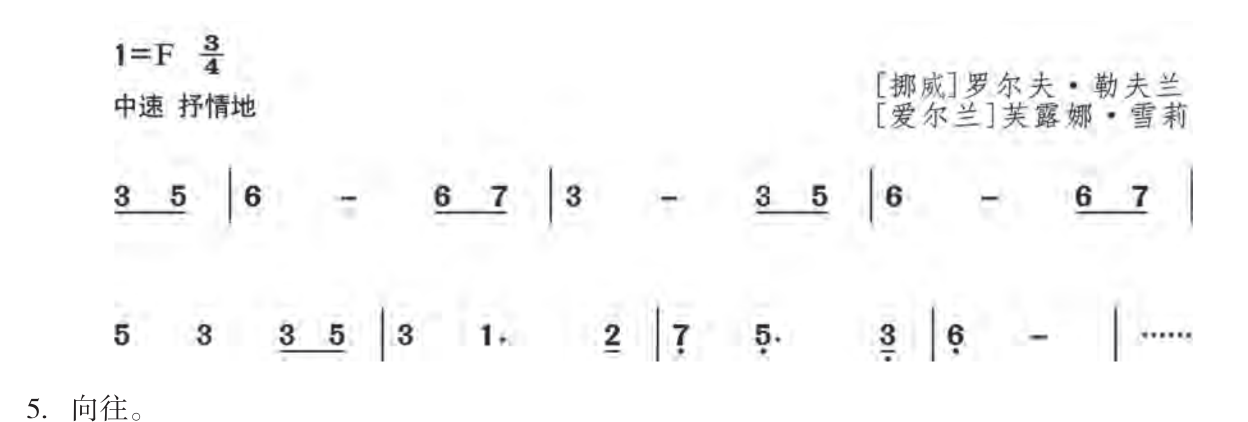
马思聪 曲

2. 3 2 i | i 6. | 7. 7 5 3 5 | 5/6 – |

6 2 2 i. 6 | 5 3. | 5 3 5 6 3. 2 | 1 6 1 1/2 | ……

4. 梦幻。

神 秘 园



5. 向往。

欢 乐 颂

——选自《第九交响曲（合唱）》



探究与拓展

1. 尝试只用上肢动作进行“空间”的探索。

2. 以“慢的力量”为主题，选择3~4个动作进行慢速、原速、快速的展示，分享你怎么理解“慢”的意义。



舞林寻觅

现代舞的主要代表人物：［美国］伊莎多拉·邓肯、［德国］鲁道夫·拉班、［美国］泰德·肖恩、［美国］玛莎·格拉姆、［美国］多丽丝·韩芙丽、［美国］默斯·堪宁汉、［德国］皮娜·鲍什、［法国］玛姬·玛莲。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。

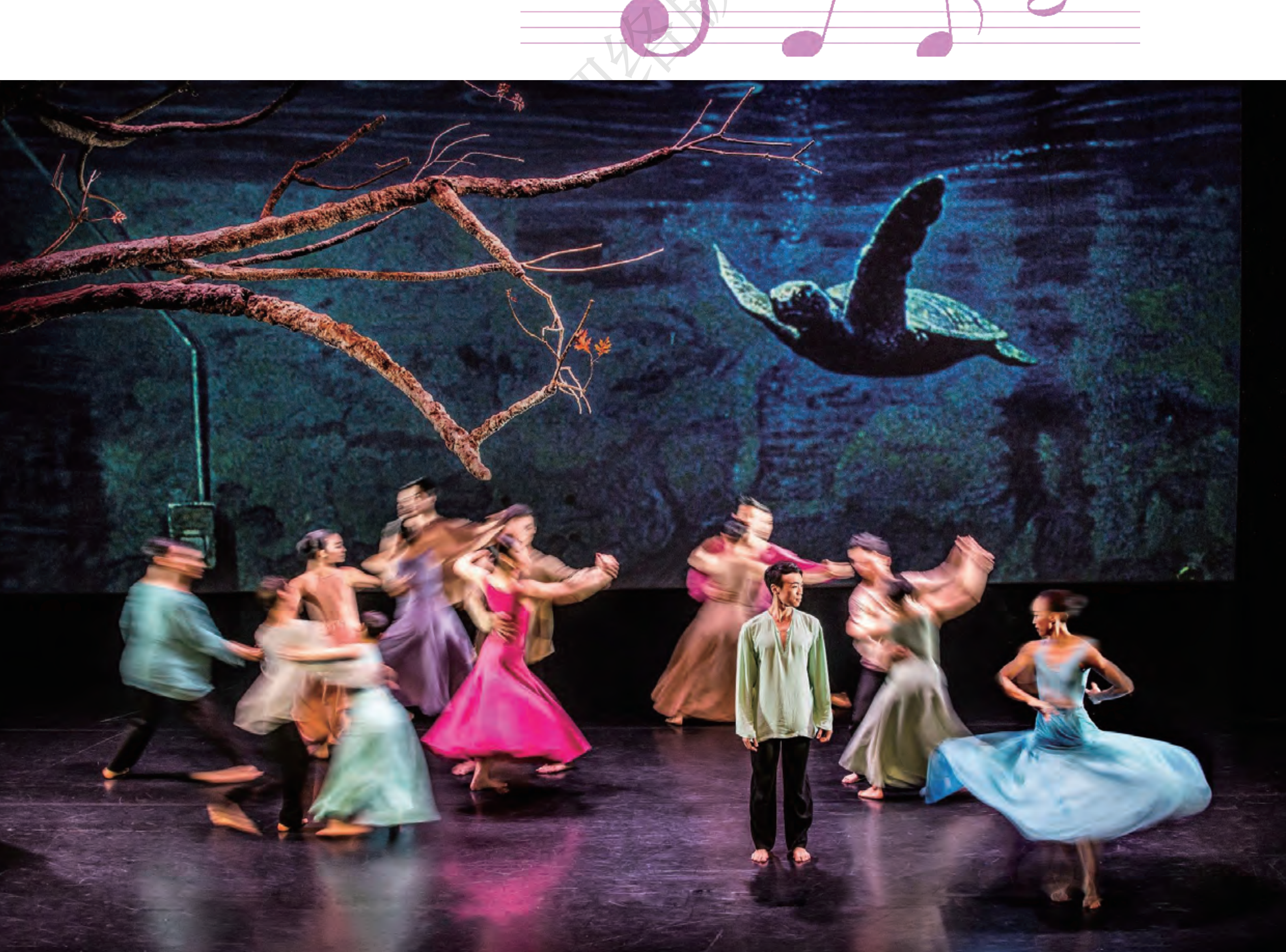


小词典

● 舞蹈即兴

第五单元

奇思妙舞



第 1 节　情感的畅想



欣赏与感知

● 《天黑请闭眼》

编导：张镇新







舞蹈灵感来源于《天黑请闭眼》这个小游戏。生活宛如一场游戏任由自己塑造，可以简单得仿若稚少童话，也可以凝重得如同历史长卷。每个人都在讲述自己的故事，每个人都在扰乱别人的故事，每个故事都深情而精彩。每个人都是游戏中的一个角色，但是，每个人都有自己的个性、自己的生活状态。

● 《岁月如歌》

编导：李楠



该舞蹈选用京韵色彩的音乐，配合女子合唱，通过不同表演形式的强烈反差和对比，以其精湛的技艺和情感的宣泄，表现了一群莘莘学子对老师的感激之情。

舞蹈音乐与剧情相当吻合，音乐在整个作品中起了强有力的渲染和烘托作用。



学习与掌握

舞蹈题材：构成艺术作品的原始材料，是现实题材、历史题材、神话传说、寓言故事、自然景物、客观社会、生活素材，还有来源于文学、戏剧和诗歌作品的题材等，经过作者的选择、集中、提炼、艺术加工而成的。

舞蹈主题：舞蹈作品通过对现实生活的描绘和对艺术形象的塑造所表现出来的情感意蕴和中心思想（又叫主题思想）。

舞蹈结构：舞蹈作品中塑造人物、表现情感以及情节的组织和布局，是展现舞蹈作品内容、塑造舞蹈作品形象、创造舞蹈作品意境的重要艺术手段。

● 舞蹈创作的一般步骤（以舞蹈《岁月如歌》为例）：

1. 选择题材。

舞蹈《岁月如歌》是一个现实题材的作品。

2. 确定主题。

《岁月如歌》是一个反映校园生活主题的舞蹈，体现青年学子蓬勃向上的精神风貌和浓浓的师生情谊。

3. 确定风格。

《岁月如歌》以中国古典舞与现代舞相结合为风格基调。

4. 写出舞蹈结构（文字脚本）。

引子：随着一声锣响，一束光照在一位年轻老师的身上。

开端：一群豆蔻年华的女孩在老师的指导下，开始一天的舞蹈训练。

发展：老师带领学生练习一个个高难度技巧动作，突出表现一位女孩勤奋苦练的精神和坚韧顽强的毅力。表现老师对学生的关心和同学之间的友爱之情。

高潮：毕业时的欣喜、离别的伤感、对老师的依恋、对学校的不舍，都在拍毕业照的一瞬间定格，灿烂的笑脸转为分手的哭泣，让每个人为之动容。

尾声：在一束光中，一位女孩用眷恋的目光望着前方……

5. 创作或选择音乐。

《岁月如歌》的音乐是作曲家根据舞蹈的结构，从京韵大鼓开始，以女声合唱贯穿始终。其中还采用了京剧中紧拉慢唱的形式。

6. 设计舞蹈动作。

如《岁月如歌》中单腿跪立控制翻滚的动作，表现了学生苦练舞蹈基本功的情景。

7. 进入排练。

8. 进行舞美灯光、化妆、服装设计。

9. 走台，与音乐、舞美合成。



实践与表现

确定你创作的舞蹈主题。参照舞蹈《岁月如歌》的创作步骤，写出你创作的舞蹈结构。

节目名称： **表演形式：** **音乐时长：**

段	内 容	舞蹈设想	长度	音乐设想	舞美设想	其他
1						
2						
3						



探究与拓展

1. 尝试分析舞蹈作品《天黑请闭眼》的题材和主题。

2. 你是怎样为不同的舞蹈组合选配合适音乐的，请举例说明。为自己创作的舞蹈配上合适的音乐。

第 2 节　舞动的青春



欣赏与感知

● **《小溪、江河、大海》**

编导：房进激、黄少淑

1=♭B $\frac{6}{4}$

欢快地

焦　鹅　曲

6 6 6 6 – 3 2 | 3 – – – – – | 0 0 0 0 0 0 | 6 6 6 6 – – |

6 – – 6· 5 3 7 | 6 – – – – – | 6 6 6 6 – 6 1 |

2 – – – – – | 6 6 6 6· 5 3 1 | 2 – – – – – |

3 3 3 3· 3 3 5 | 6 – – – – – | 3 3 3 3 – 3 5 | 7 5 6 6 6 – 6 – – | ……

《小溪、江河、大海》是一个寓情于景、托物言志的作品。作品以抒情诗的手法，形象生动而又渐次有序地表现了滴滴泉水汇成小溪、涓涓小溪流入江河、滔滔江河涌入大海的过程。以波澜壮阔、引人入胜的动态形象，展示了一副气势磅礴的景象。不仅揭示了大自然的奥秘，还体现了滴水成河、海纳百川、生生不息的哲理。



《小溪、江河、大海》剧照

● 《雀之恋》

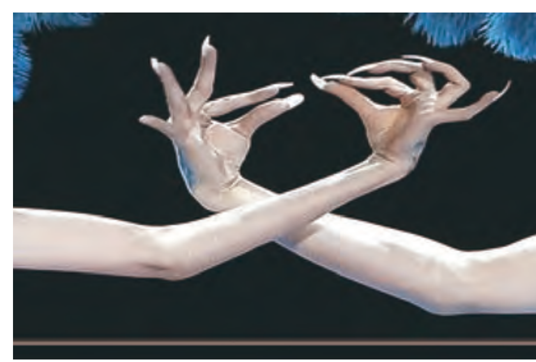
编导：杨丽萍



《雀之恋》剧照1



《雀之恋》剧照2



《雀之恋》剧照3

雀　之　恋

序：鸟鸣+竖琴

主题：大提琴

1=F $\frac{4}{4}$　　　　三　宝　曲

柔板

5 – 6· 5 | 2 3 – – | 5 – 6· 5 | 1 2 – – |

3 – 6· 5 | 6 1 1 – 5 | 2 – 1 – | 1 6 6 – – | ……

在纯净而神秘的原始森林里，一对蓝孔雀相见甚欢、缠绵亲昵，交颈诉说着爱恋之情，你啄着我，我恋着你，爱情在此刻得以升华，犹如生命之河潺潺流淌、延绵不断浸润着人们的心灵。作品演绎出自然纯洁的情感，诠释着世间万物对爱的呼唤。

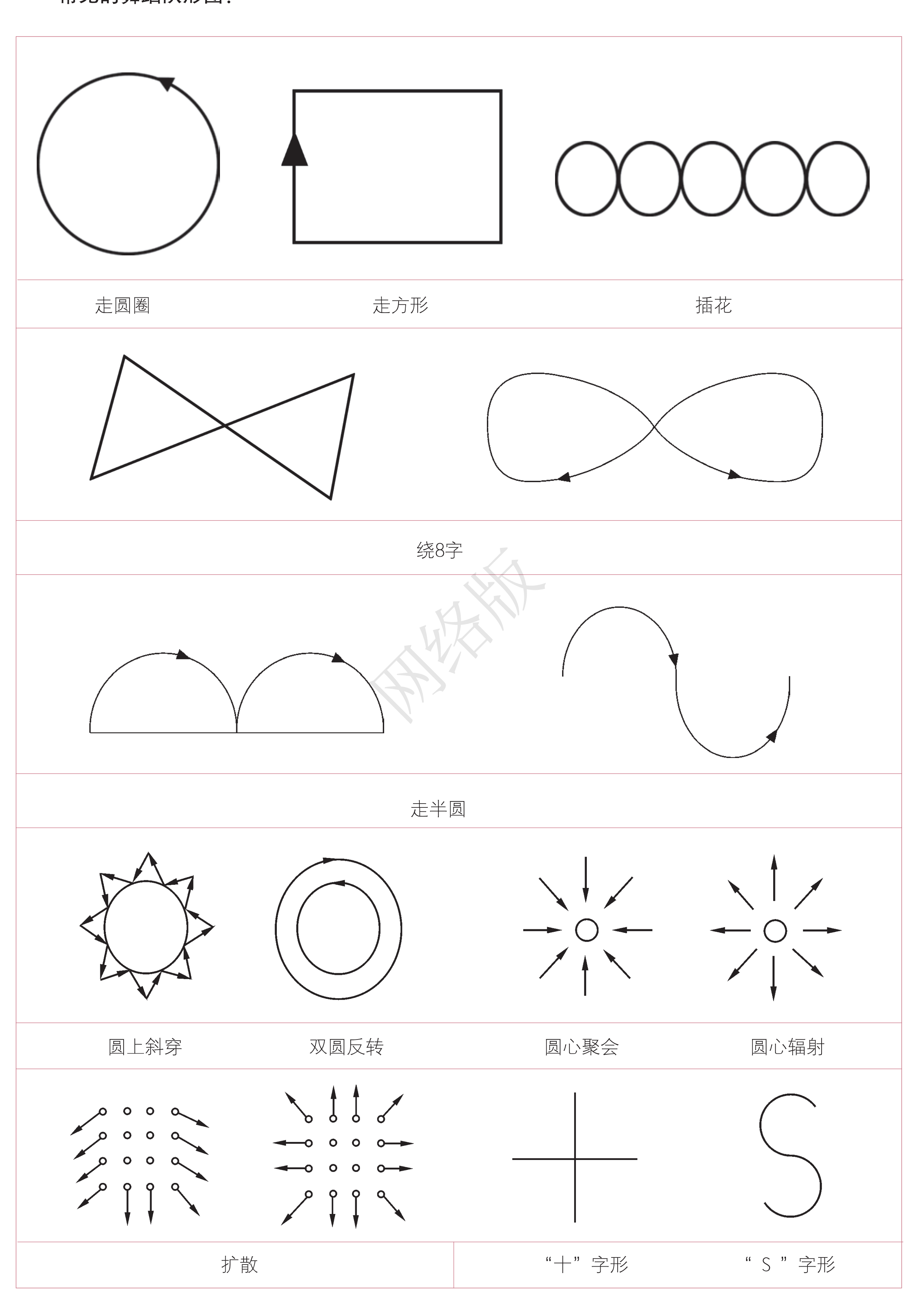
学习与掌握

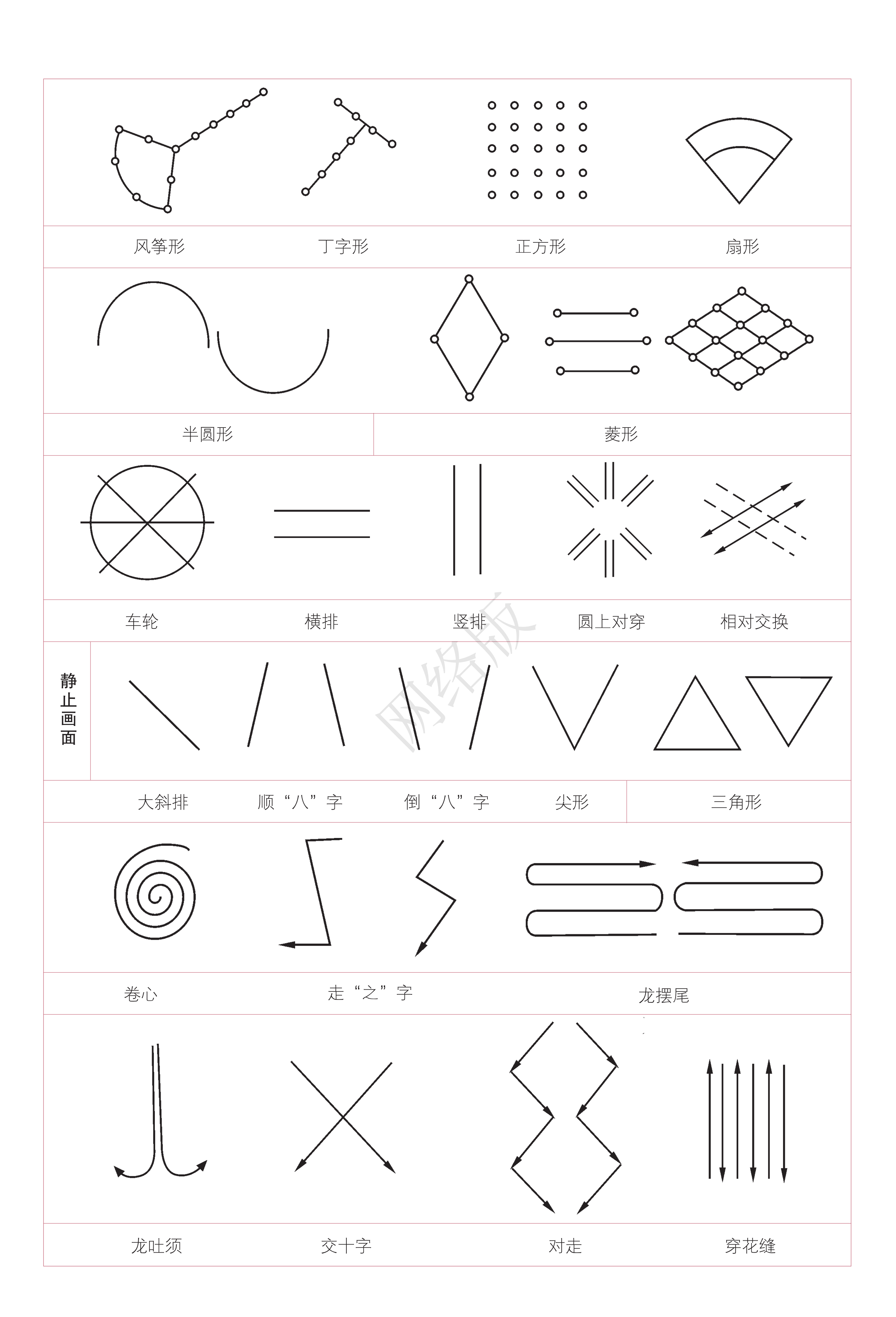
舞蹈动作：经过提炼、组织和美化了的人体动作。

舞蹈组合：舞蹈动作组合的简称，由两个以上舞蹈动作连接在一起的称谓。舞蹈组合可分为两种：一种是为了进行舞蹈基本训练用的舞蹈组合；一种是表现一定情感或意念的舞蹈组合。

舞蹈构图：亦称舞蹈画面，是舞蹈语言在舞台上存在和呈现的方式，也是舞蹈在时间和空间中的动态结构。舞蹈者在舞台空间的运动路线（不断变化、流动的舞蹈路线或队形）和画面造型，是舞蹈作品的重要表现手段之一。

常见的舞蹈队形图：




风筝形
丁字形
正方形
扇形
半圆形
菱形
车轮
横排
竖排
圆上对穿
相对交换
静止画面
大斜排
顺“八”字
倒“八”字
尖形
三角形
卷心
走“之”字
龙摆尾
龙吐须
交十字
对走
穿花缝



实践与表现

1. 从学习和生活中寻找4~6个动作素材，将这些动作舞蹈化，并加上速度和节奏的变化，编创出一个时长1分钟的《生活随想曲》舞蹈组合。

2. 为第五单元第1节编创的舞蹈脚本设计舞蹈动作和组合。参考舞蹈构图进行队形变化，排练舞蹈作品，并在课堂上展示。

探究与拓展

1. 尝试将舞蹈《小溪、江河、大海》的舞蹈构图记录下来。

2. 观察你喜欢的一种动物，尝试把它的形态和动作舞蹈化，并展示给大家看。



舞林寻觅

● 芭蕾名家

［法国］莫里斯・贝雅、［法国］皮埃尔・博尚、［法国］玛丽・卡玛戈、［法国］让–乔治・诺维尔、［法国］朱尔・佩罗、［意大利］菲利普・塔里奥尼、［意大利］玛丽・塔里奥尼、［俄罗斯］加林娜・乌兰诺娃、［俄罗斯］安娜・巴甫洛娃、白淑湘。

● 舞蹈表现中的十二种眼神

稚：眼睛睁得圆圆的，微微向斜上看，带有一种不解或好奇的表情。
傻：瞪大两只眼睛，目光发呆，出乎意外的样子，同时张大嘴。
瞪：眼睛睁得圆而大，注视着对方，生气或不服气的表情或情绪（同时抿嘴或咬唇）。
思：头部侧偏，眼斜视（或上，或下，或左，或右），目光似看非看。
悔：头稍低下，眼向下看，流露出悔恨的情绪。
骄：眼睛向上看，满不在乎，显示出高傲自大、了不起的神态。
藐：眼睛斜视，不屑一顾的神态（同时嘴角下撇）。
笑：眼睛、眉毛成弧形，眉梢上挑。
转：眼球来回转动，表示心里在想主意、思索或动脑筋。
惧：头部侧偏，眼睛睁大显出恐惧的样子；瞪着眼慢慢回移眼珠，并收头，面部露出害怕的神态。

疑：眼睛睁大露出心思不定，满腹疑团的样子。

眯：眼睛眯成一条缝，面部做出瞧不起对方或者不服气、故意气对方等表情。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。



小词典

- 舞蹈动作　舞蹈组合　舞蹈构图

第六单元

舞台魅力



第 1 节　炫酷舞台



欣赏与感知

● 《步调一致》

编导：赵明

步调一致

节奏型I：4/4 X. X X X X X ‖

节奏型II：（军鼓）4/4 X X X X X X X X X X X X X X X X X ‖

三大纪律，八项注意（片段）

1=♭B 4/4

红军歌曲

2. 3 5 5 | 3. 5 3 1 2 0 | 6 3 6 3 | 2. 3 2 6 1 0 |

2 2 5 3 2 1 | 2. 1 2 3 6 2 7 6 | 5. 7 6 5 6 | 2. 1 2 3 2 0 ‖



《步调一致》剧照1



《步调一致》剧照2

此舞蹈没有花哨的动作，采用的是部队训练中最基本、最简单的一个“走”的元素，加上舞蹈动作的整齐划一，体现了“步调一致”四个字。该剧把部队训练中最简单也是最枯燥的齐步走动作进行更高层次的提升，让观众意想不到“齐步走”竟然能变换各种不同的创编效果。同时，经过深层次的艺术加工，使观众通过该舞蹈不仅看到当代军人的飒爽英姿，而且让人明白了一个道理：越是简单的，越是最难的。

舞蹈《步调一致》在简单的齐步走肢体语言中让我们感受到了一种气质，一种“团结一致才能得胜利”的精神和力量。

● 《父辈》

编导：王勇、陈惠芬、李琰峰

父　　辈

1=C $\frac{3}{4}$

李　恒　曲

基本节奏型：X　X X　X　X X　X　X ‖（一直持续）

慢速行进

主题Ⅰ　0 3 | 6· 7 1· 6 | 3 - 0 3 | 2· 1 7· 6 |

节奏型　X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X |

7 - 0 3 | 6· 7 1· 6 | 2 - 0 2 |

X X X X X X X X | X X X X X X X X | X X X X X X X X |

1· 7 1 6 | 7· 2 1· 7 | 6 - - | ……

X XX X XX X X | X XX X XX X X | X XX X XX X X |

雨点般的枪声、轰鸣的炮声……舞台上，英勇的战士们跳跃奔跑，时而藏于战壕中，时而冲锋陷阵，在或激昂或悲壮的音乐声中，父辈们前仆后继浴血奋战的形象在观众心中油然而生。铺满年轻生命的战壕里，一簇光线照在回眸的小战士雕像般的脸上。那战壕，既是残酷的战场，也是战士们为之献身的大地；那光线如凝血，透着黑色的沉重，又展示着暖色的希望。年轻战士的目光穿越遥远的时空，与生活在当下的“我们”对视。“我们”既像是在凝视革命先辈的身影，又像是在直面历史本身。它刨开了历史的地表，挖掘出其中最富深意的力量，以厚重的历史感和深沉的哲理思辨，令人们在欣赏舞蹈本体时，不由自主地陷入对生命的思考，而非流于视觉的狂欢。



《父辈》剧照1

《父辈》剧照2

●《小城雨巷》

编导：应志琪、吴凝



《小城雨巷》剧照1



《小城雨巷》剧照2

小城雨巷

序：

1=F $\frac{4}{4}$

悠缓地

方　鸣　曲

i i 6 5 3 2 2 – | 2 2 i 5 5 – | 4 5 i i 5 5 – |

i i 6 5 3 2 2 – | 2 2 i 5 5 – | 4 5 6……

主题Ⅰ：

1=C $\frac{4}{4}$

亲切 抒情地

转1=♭A（前1=后3）

5· 4 5 3· 2 | 1 – – 1 3 | 3 5 4 5 3 5 1 5 6 | 7 – – – | ……

主题Ⅱ：

1=C $\frac{4}{4}$

tr 2 – 2 2 | i 7 6 5 4 5 6 7 | i 7 6 5 4 5 6 7 | ……

5 1 6 3 2 6 5 3 2 | 6 1 2 3 1 6 6 1 2 3 5 |

5 1 6 3 2 6 5 i | 7 i 7 i 7 i 7 i 7 | ……

水墨画式的远景，缓缓移动，汇入舞者之中的江南民居，无不体现出编导别具一格的匠心。戴望舒的《雨巷》多的是愁怨，而《小城雨巷》则力图展现阳光的江南、和谐的江南和温馨的江南。特别是那20位俏丽如花的江南女子，手持雨伞在丝丝细雨的小巷中漫行嬉戏的倩影，巧妙地运用了一步三颤的舞步。她们体态婀娜、气定神闲，轻盈地舞之蹈之，既展现江南物质丰饶后的文化从容，又塑造了江南的女性形象——含蓄温婉且清新典雅。

舞蹈音乐充分发挥了舞蹈灵魂的作用。《小城雨巷》通过具有浓郁江南神韵的评弹音乐，烘托和渲染着舞蹈的情节和意境。



欣赏与感知

● 舞台美术

舞蹈艺术的重要造型和表现手段，包括布景、灯光、道具、服装和效果。

● 舞台的八个方位

舞台的方位可分为八个基本方位，通常用1方位、2方位或者用1点、2点表示八个基本方向。面对镜子或者观众为1方位（1点），顺时针每45度为一个方位。如图1。

（右后方）4　（后方）5　（左后方）6
（右方）3　7（左方）
2（右前方）　1（前方）　8（左前方）

图1

● 舞台区域

舞台表演区域可分为6个或9个区域，分别是台前、台中、台后、台左前、台左侧、台左后，台右前、台右侧和台右后。人体舞姿动作，在舞台空间进行移动变化和造型时，不同的处理、安排，会产生不同的艺术效果。如台中、台前、台右前、台左前是表演的最佳区域，其他区域由于较为深远和偏暗的位置，表演会比较少的安排在这些区域。如图2。

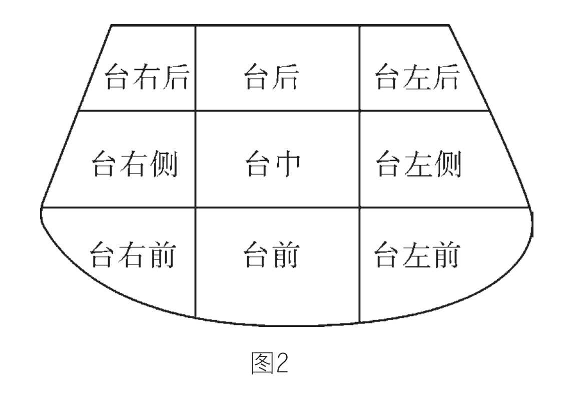


图2

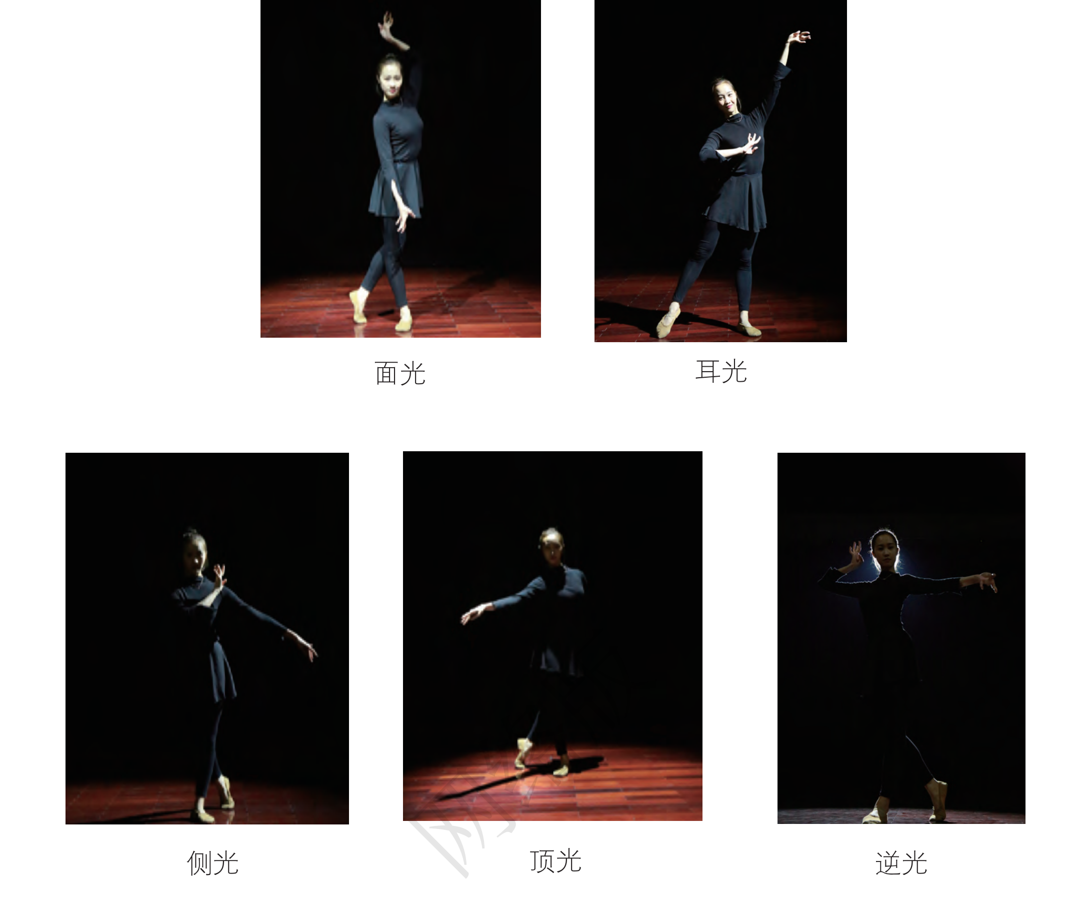
● 舞台帷幕

它作为各种类型的剧场、影剧院、礼堂、演播厅等舞台上不可缺少的设备，起着装饰舞台和提高演出效果的作用。目前舞台上广泛使用的幕布主要有舞台大幕 、二道幕、三道幕、檐幕、横侧幕、纱幕、天幕、吸音幕、串叠幕、侧幕、安全防火幕等种类。

● 舞台灯光

舞台灯光也称“舞台照明”，简称“灯光”，是舞台美术的造型手段之一。通过光影、色

彩、线条的变化和配合，营造出各种各样的舞台气氛。舞台灯光一般可分为面光、耳光、柱光（侧光）、顶光、逆光、追光、脚光、天地排光、流动光和特效光等。



面光　耳光

侧光　顶光　逆光

1. 面光：自观众顶部正面投向舞台的光。主要作用为人物正面照明及整台基本光铺染。

2. 耳光：位于台口外两侧，斜投于舞台的光，分为上下数层。主要辅助面光，加强面部照明，增加人物、景物的立体感。

3. 柱光（又称侧光）：自台口内两侧投射的光。主要用于人物或景物的两侧照明，增加立体感、轮廓感。

4. 顶光：自舞台上方投向舞台的光，由前到后分为一排顶光、二排顶光和三排顶光等。主要用于舞台普遍照明，增强舞台照度，并且有很多景物、道具的定点照射，主要靠顶光来解决。

5. 逆光：自舞台逆方向投射的光（如顶光、桥光等反向照射）。可勾画出人物、景物的轮廓，增强立体感和透明感，也可作为特定光源。

6. 脚光：自台口前的台板上向舞台投射的光。主要用于辅助面光照明和消除由于面光等高位照射下，人的面部和下颚所形成的阴影。

7. 天地排光：自天幕上方和下方投向天幕的光。主要用于天幕的照明和色彩变化。

8. 追光：自观众席或其他位置需用的光位。主要用于跟踪演员表演或突出某一特定光线，又用于主持人，是舞台艺术的特写之笔，起到画龙点睛的作用。



实践与表现

1. 根据舞台区域的划分，完善本小组创作的舞蹈作品并进行排练。

2. 尝试为你创作的舞蹈作品设计灯光。



探究与拓展

1. 分析作品《父辈》的道具在舞蹈中的作用。

2. 你最喜欢《小城雨巷》中的哪段灯光效果？请说说舞蹈中都用了哪些灯光？

3. 观赏舞蹈作品《步调一致》后，谈谈给你的舞蹈创作带来哪些启发。



第 2 节　魅力工场



欣赏与感知

中国舞蹈艺术的发展紧随社会前进的步伐，以形式多样的舞蹈活动，丰富并繁荣着社会主义的文艺。坚持以人民为中心的创作导向，坚持思想精深、艺术精湛、制作精良相统一，不断推出讴歌党、讴歌祖国、讴歌人民、讴歌英雄的精品力作，造就了一批德艺双馨的名家大师，培育了大批高水平的创作人才。



中国舞蹈“荷花奖”由中国文学艺术界联合会、中国舞蹈家协会主办。旨在奖励优秀的舞蹈艺术作品，表彰成绩突出的舞蹈创作与表演人员，活跃舞蹈理论与舞蹈评论，推动我国舞蹈艺术事业健康发展。

“桃李杯”舞蹈比赛是国内规格最高的青少年舞蹈大赛，是由中国文化部主办的专业舞蹈比赛。“桃李杯”是政府文华奖的子类奖项，“文华艺术院校奖”是其中重要奖项之一，于1985年由北京舞蹈学院发起，每三年举行一届。





“全国中小学生艺术展演活动”，是根据《学校艺术教育工作规程》而办，每三年举办一届。从2003年开始，至今已成功举办多届。

以上这些艺术活动，不仅是舞蹈艺术的实践舞台，也是我们观赏、学习舞蹈的重要窗口。

学习与掌握

● 舞蹈专场演出整体策划方案

顾问：指在某件事情的认知上达到专家程度的人，他们可以提供顾问服务。顾问提供的意见以独立、中立为首要。（学校主办的演出活动，一般邀请校级主管领导担任。）

策划：负责制定该场演出的计划，并确保演出的顺利进行。

统筹：筹措、管理演出经费；联系演出场地、设备；演出前期、后期宣传，节目单设计；票务（观众座位安排）；演出的餐饮和交通等。

舞台监督：演出团体中的一种职务。在演出过程中，负责掌握舞台艺术各部门的总体组织与管理工作，保证所有与演出相关的事项有序进行。

走台：走台时大多无音乐伴奏，主要目的在于让演员熟悉表演场地。

彩排：彩排是按正式表演要求进行操作的练习性演出。舞台的一切表现效果和程序，包括灯光、布景、服装、道具、演员化妆和乐队音效等，均按照正式演出的要求来操作。



实践与表现

1. 策划一场班级舞蹈展示会，确定展示会主题及名称《　　　　　　　　　　》。

2. 填写下表，完成策划工作。

《　　　　　　　　　　》舞蹈展示会演职人员表

项目	具体工作	负责人	联系方式
顾问	详见“学习与掌握”		
策划			
统筹			
舞台监督			
礼仪	发放节目单、引导观众		
舞工队	搬运舞台道具、设备		
后台主任	催场		
灯光	根据演出需求控制灯光		
音响	根据演出需求控制音响		
摄影	排练、演出的摄像和摄影		
服装道具	制作或租还服装道具		
主持人	撰写串词并负责演出主持工作		
工作人员	负责场地卫生、安全		

3. 为舞蹈展示会设计节目单。

示例如图：



4. 在舞台上进行走台、彩排，根据现场情况调整方案后，进行舞蹈展示会演出。

《　　　　　　　　》舞蹈展示会走台、彩排、演出安排表

时间	节目	催场	演员	备注

5. 舞蹈展示会演出。



探究与拓展

1. 请向同学们推荐你认为值得看的舞蹈作品，至少说出三点推荐理由。

2. 全班同学投票选出最值得观看的舞蹈作品，一起分析作品成功的原因。并在自己的舞蹈展示会策划中融入这些成功的要素。



舞林寻觅

● 舞台灯光小知识

在舞蹈作品中，表演者的面部并不是最重要的，更重要的是舞者形体的造型、舞者之间的关系及舞者与舞台区域的关系。这就常常要让观众看到演员的整个形体，因此在许多舞蹈表演中常用侧光。而逆光对于突出舞者的造型非常有效。从色调来说，暖色光呈现在视觉中有温暖感，并有与舞者接近的感觉；冷色光呈现在视觉中有寒冷感，并有与舞者推远的感觉，要利用冷暖光的特性处理，表现舞台活动的主次关系，处理好空间透视关系。



我的成长日志

体态	节奏	身体协调能力	柔韧能力	观察与模仿能力	即兴与表现能力	交流与合作能力	创造与求新能力	综合与融化能力

注：以A、B、C分别表示很好、一般、有待加强。



小词典

● 舞台美术　舞台帷幕

附录一：　　　小 词 典

第一单元　乐舞飞扬

汉唐古典歌舞 以中国古代文明史中最辉煌的汉、唐精神和艺术气质为审美主干，以汉、唐为代表的乐舞文化传统和明、清以来发展成熟的戏曲舞蹈形式为支点而创建的中国古典舞学派。

卡农 一种复调音乐的表现形式。在复调音乐的多声部组合中，虽然所有声部都模仿一个声部，但不同高度的声部依一定间隔进入，造成一种此起彼伏、连绵不断的效果。舞蹈创作中运用这种复调音乐的展开形式，进行舞蹈动作的发展和变化也叫卡农。例如：相同的动作或舞句依一定时间间隔进行重复。

生活舞蹈 是人人都可以参加的具有广泛性的舞蹈活动，包括习俗舞蹈、宗教舞蹈、祭祀舞蹈、社交舞蹈、自娱舞蹈、体育舞蹈和教育舞蹈等。生活舞蹈又可称为节庆、仪式舞蹈，是我国许多民族在婚嫁、丧葬、种植、收获及其他一些喜庆节日所举行的各种群众性的舞蹈活动。

艺术舞蹈 以经过提炼加工的人体动作来作为主要表现手段，运用舞蹈语言、节奏、表情和构图等多种基本要素，塑造出具有直观性和动态性的舞蹈形象，表达人们思想感情的一种舞蹈艺术形式。

芭蕾舞 法语（ballet）的音译。一种特指的舞台舞蹈形式，即欧洲古典舞蹈，通称芭蕾舞。

古典舞 具有古典风格的传统舞蹈。是在民间舞蹈的基础上，经过历代艺术家的提炼、加工和创造而逐渐形成的。

民族民间舞 产生和流传于民间。其风格鲜明，为广大群众喜闻乐见。

现代舞 20世纪初在西方兴起的一种与古典芭蕾相对立的舞蹈派别。

当代舞 根据当代社会生活和时代发展的需要，借鉴和吸收各种舞蹈表现手段和方法而创作的，不同于以往舞蹈风格，具有独特思想观念的舞蹈。

第二单元　青春舞韵

舞蹈基训 舞蹈演员基本舞蹈能力的训练。

开 芭蕾舞者的肩、胸、胯、膝、踝五大关节部位，左右对称地向外打开。

绷 芭蕾舞者肢体各部位收紧，但不僵硬。尤其是膝关节和踝关节要“绷”。

直 芭蕾舞者背部向上挺直。

立 芭蕾舞者均需要使头颈、躯干和四肢作为一个整体，傲然挺立，气宇轩昂。

动态 动作的姿态，包括静止的姿态、流动的姿态和舞步等。

动速 动作的节奏与速度。

动律 动作的空间走向，流动疾缓的内在规范。

动力 动作的力度。它有两层含义：一是指动作力度与情感强度的统一，形成一个情感倾向；二是指动作在运动中的“力效”——如力点爆发、力点的转移、力点的延伸等。

亮相 剧中主要人物第一次上场（有时也用于下场）或一段舞蹈、武打、唱腔完毕之后，在一个短促的停顿中所做的姿态。

起范儿 舞蹈俗语，也叫起势。指动作前的准备姿势、技巧前的准备动作。

第三单元　舞蹈世界

秧歌 中国汉族民间舞蹈形式之一，流行于中国北方汉族地区，多在节日集会时表演。手执彩绸、手帕、扇子等道具而舞。形式欢快热烈，生活气息浓烈。有的地方将民间的高跷、旱船、花鼓等歌舞形式也统称“秧歌”。

赛乃姆 原为维吾尔族古代舞蹈的名称，是维吾尔族民间歌舞主要形式之一，流行于新疆广大地区。形式自由，动作灵活。常在节日或劳动后即兴歌舞。

孔雀舞 傣族民间舞蹈形式之一，流行于云南傣族聚居地区。孔雀为傣族人民吉祥的象征。舞姿多模仿孔雀形象，动作优美。有的经过加工，成为专业演员的表演舞蹈。

舞蹈语汇 把若干不同的舞蹈动作汇集起来，为表达舞蹈作品的主题内容服务，是舞蹈动作语言的总称。

舞剧 以舞蹈为主要表演手段，综合音乐、美术、文学等艺术形式来表现思想内容和戏剧情节，塑造人物形象、刻画人物性格的一种表演艺术。

第四单元　随乐而舞

舞蹈即兴 一种向外而通内的真实情感的表达与释放，不受时间、空间、主题等限制的自由舞蹈。它没有经过正规的策划与编排，随心、随意而舞。

第五单元　奇思妙舞

舞蹈动作 经过提炼、组织和美化了的人体动作。

舞蹈组合 舞蹈动作组合的简称。由两个以上舞蹈动作连接在一起的称谓。舞蹈组合可分为两种：一种是为了进行舞蹈基本训练用的舞蹈组合；一种是表现一定情感或意念的舞蹈组合。

舞蹈构图 亦称舞蹈画面，是舞蹈语言在舞台上存在和呈现的方式，也是舞蹈在时间和空间中的动态结构。舞蹈者在舞台空间的运动路线（不断变化、流动的舞蹈路线或队形）和画面造型，是舞蹈作品的重要表现手段之一。

第六单元　舞台魅力

舞台美术 舞蹈艺术重要的造型手段，包括布景、灯光、道具、服装和效果等。

舞台帷幕 它作为各种类型的剧场、影剧院、礼堂、演播厅等舞台上不可缺少的设备，起着装饰舞台和提高演出效果的作用。目前舞台上广泛使用的幕布主要有舞台大幕 、二道幕、三道幕、檐幕、横侧幕、纱幕、天幕、吸音幕、串叠幕、侧幕、安全防火幕等种类。

附录二：音频目录

01. 擦地、小踢腿组合
02. 蹲、腰组合
03. 压、踢腿组合
04. 跳跃组合
05. 古典舞组合
06. 芭蕾舞姿组合
07. 现代舞组合
08. 街舞组合
09. 东北秧歌组合
10. 藏族舞蹈组合
11. 蒙古族舞蹈组合
12. 维吾尔族舞蹈组合
13. 朝鲜族舞蹈组合
14. 傣族舞蹈组合
15. 俄罗斯舞蹈组合
16. 西班牙舞蹈组合
17. 波尔卡舞蹈组合
18. 玛祖卡舞蹈组合
19. 踢踏舞组合
20. 英歌舞组合
21. 钱鼓舞组合
22. 瑶族大长鼓舞组合
23. 森林狂想曲（片段）
24. 布兰诗歌（片段）
25. 思乡曲（片段）
26. 神秘园（片段）
27. 欢乐颂（片段）
28. 岁月如歌